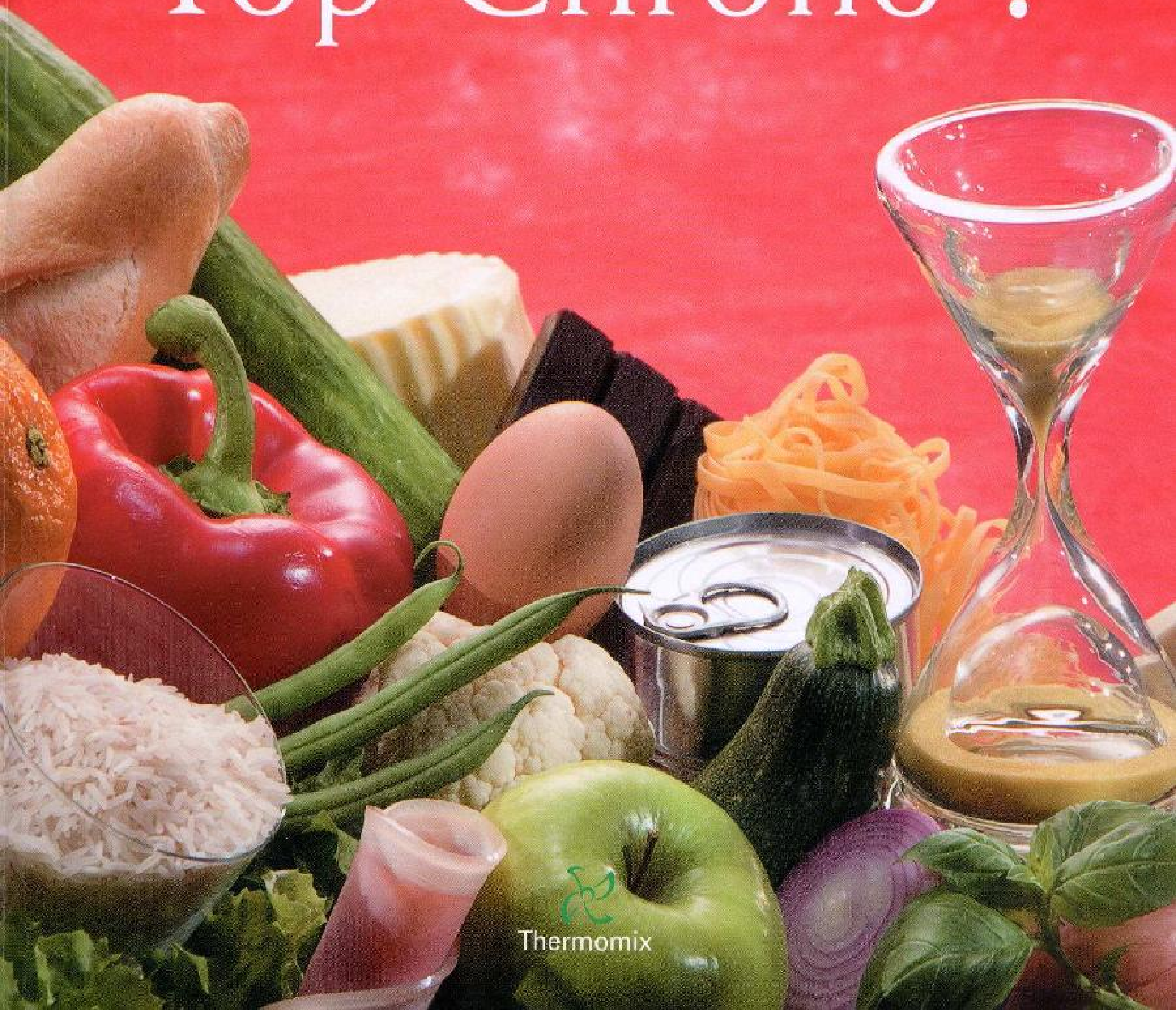
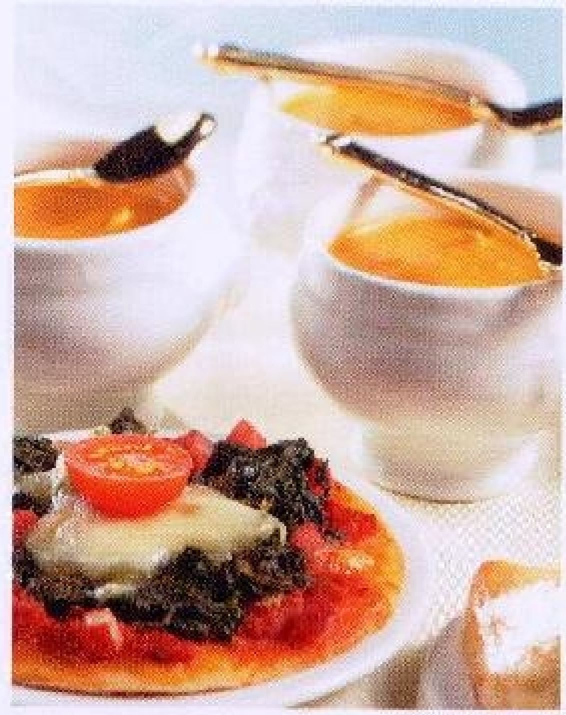
VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Top Chrono !



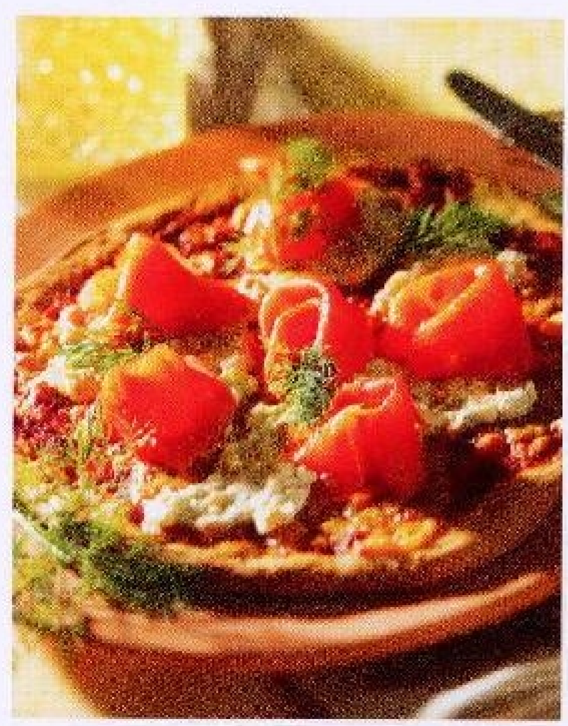
Les Soupes et les Entrées



Les Basiques



Les Plats Quotidiens



- Recettes rapides
- Recettes économiques
- Recettes légères
- Recettes créatives
- Recettes "un temps d'avance"

Les **Astuces** pour **gagner** du **temps**

> **Organiser son fond de placard** de manière à toujours avoir des basiques à disposition :
> - Boîtes de tomates pelées, de thon, de maïs, cubes de bouillon, confitures…
> - Pâtes, riz, semoule, farine et sucre…
> - Lardons, crème, lait, fromage à pâte dure (gruyère, parmesan…), œufs…
> - Fruits et légumes surgelés, fonds de tarte congelés, surgeler les sauces en petites portions…
> - Du chocolat noir, des épices, des herbes…
>
> **Planifier les repas de la semaine**
>
> **Préparer certains plats la veille :**
> - Les sorbets, les viandes à réchauffer, les entremets, les terrines souvent plus goûteux le lendemain
>
> **Accommoder les restes :** gratins, salades, sauce, purées…
>
> **Se faire aider :** pour dresser la table, éplucher les légumes…
>
> **Et surtout :** ne pas répondre à ses copines au téléphone pendant le temps de préparation du repas !

Comment accommoder les Restes ?

- **Viandes froides** : bolognaise, gratin de pâtes, salade, soupe aux vermicelles…
- **Pâtes** : gratins, salades composées…
- **Riz** : salades composées, légumes farcis, épaississant pour veloutés…
- **Blanc d'œuf cru** : meringue, un soufflé avec de la purée de légume…
- **Jaune d'œuf** : mayonnaise, sauce hollandaise, liant pour velouté, dorure pour tourte…
- **Chocolats de Noël et de Pâques** : pépites pour gâteaux, sauce chocolat…
- **Gâteaux secs** : crumbles, cheese-cakes…
- **Légumes de pot-au feu** : un velouté, une salade à la moutarde…
- **Pain dur** : chapelure, pain perdu, croûtons, liant pour sauces et farces…

Chère cliente, cher client,

Vous avez peu de temps à consacrer à la cuisine mais vous aimez bien manger ? L'improvisation ne vous fait pas peur mais vous souhaitez être plus efficace ? Bref, vous êtes tout simplement gourmand et pressé ? Alors, ce livre est fait pour vous ! Plus de 80 recettes chronométrées : un dîner pour votre famille en semaine réalisé en 30 mn, c'est parti : 1, 2, 3... 30 minutes et « À table ! ».

Vos amis viennent demain pour la soirée ? Choisissez un menu à préparer à l'avance et installez-vous tranquillement devant une tasse de thé en attendant vos invités.

Vous n'avez que 10 minutes à consacrer à votre repas et vous souhaitez manger dans 1 heure... nous avons des solutions pour vous.

De plus, nous vous donnons des astuces pour gagner du temps, maîtriser les repas à l'improviste et accommoder les restes. Nous avons comme dans tous les livres de la bibliothèque Thermomix rassembler les recettes ou préparations les plus basiques dans le B.A.-BA pour éviter de les chercher dans d'autres livres de recettes.

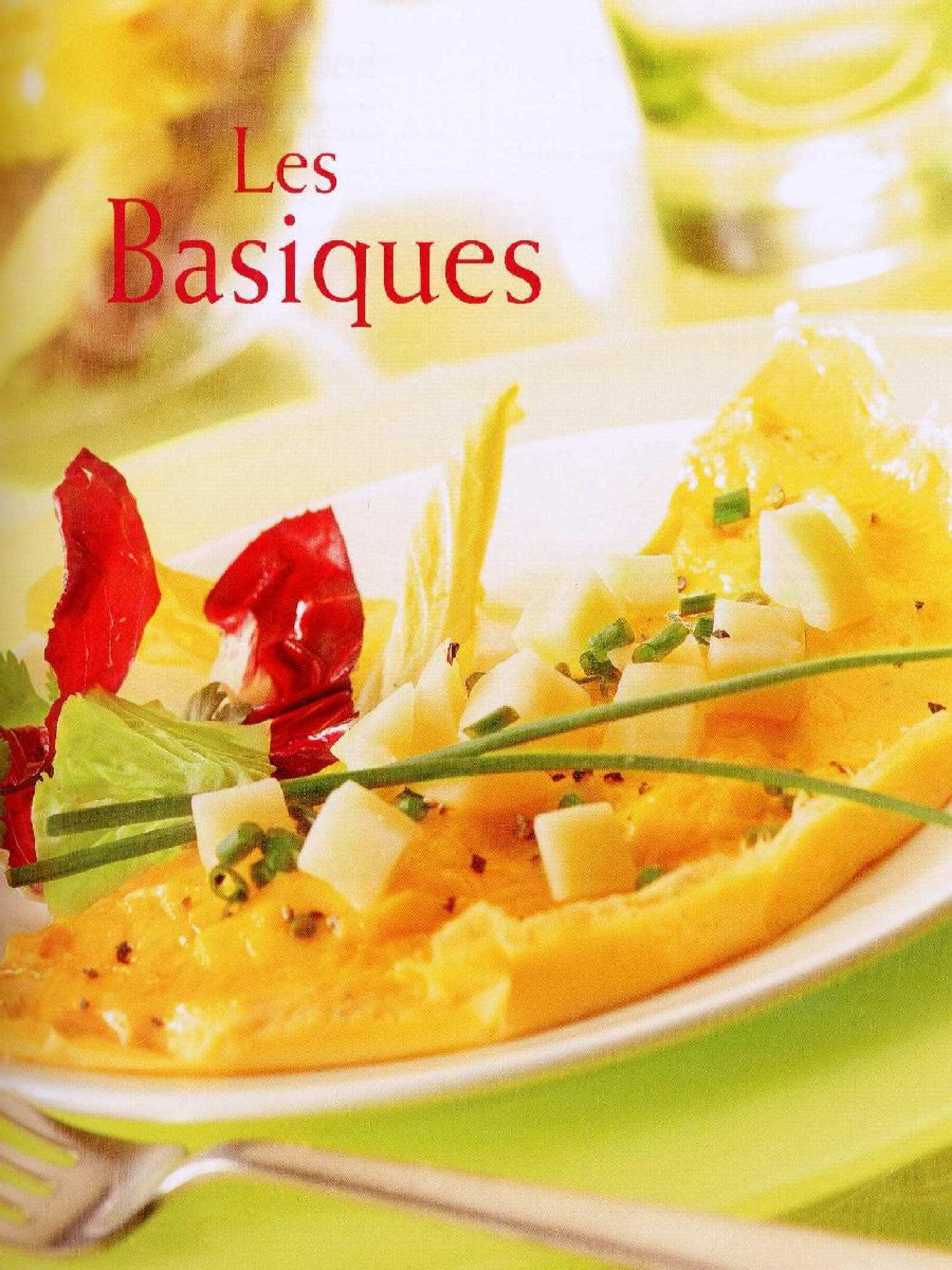
Profitez pleinement des propositions de menus qui ont été conçus pour optimiser votre temps en toute occasion : « tout est prêt... la veille » (page 32), « boîtes de conserve » (page 32), « copines gourmandes... au régime « (page 50), menu « tête-à-tête » (page 50), « les copains arrivent dans 1 heure » (page 60), « Maman, j'ai faim » (page 60), « pique-nique au bureau » (page 84), « brunch » (page 84), menu « végétarien « (page 72), « Chouette ! C'est papa qui cuisine ! » (Page 72).

Anne-Laure Allien, notre chargée de développement de recettes, toute l'équipe des testeurs et moi-même, nous en sommes convaincus : le livre « Top Chrono » changera votre vie comme il a changé la nôtre.

Partagez vos expériences avec nous sur le forum de notre site (www.thermomix.fr) ou envoyez-nous une lettre... nous seront ravis de connaître l'effet « Top Chrono ! ».

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Les Basiques



Chapelure

Temps de préparation : 1 mn

+ Thermomix : 10 sec

Pain dur

- Couper le pain en gros morceaux, les mettre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8.**

Conseil Thermomix

La chapelure se conserve parfaitement dans une boîte hermétique. Vous pouvez la mixer avec des herbes ou du Parmesan pour couvrir vos gratins de légumes ou des filets de poisson.

Sucre glace

Temps de préparation : 1 mn

+ Thermomix : 10 sec

100 g de sucre en poudre

- Verser le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9.**

Conseil Thermomix

Aromatisez le sucre avec de la cannelle pour décorer les biscuits ou les compotes.

Fromage râpé

Temps de préparation : 1 mn

+ Thermomix : 10 sec

100 g de fromage à pâte dure :
mimolette, gruyère, Parmesan,
Comté...

- Couper le fromage en morceaux, les introduire dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 6.**

Conseil Thermomix

Mélangez les fromages pour un résultat parfumé.

Les herbes hachées et surgelées

Temps de préparation : 5 mn

+ Thermomix : 5 sec

50 g d'herbes aromatiques
(ciboulette, menthe, basilic,...)

- Laver soigneusement les herbes aromatiques, les sécher dans du papier absorbant, les écueuter, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6.** Emballer et surgeler à plat.

Conseil Thermomix

Afin de faciliter leur utilisation ultérieure, conditionnez les herbes dans de petits cornets réalisés dans du papier cuisson.

Pain express

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 4 mn + Cuisson au four : 50 mn

300 g d'eau
500 g de farine de blé type 55
2 sachets de levure de boulanger déshydratée
1 c. à soupe de sucre poudre
1 c. à soupe d'huile olive
1 c. à café bombée de sel fin

- Préchauffer le four à 60° (th. 2). Verser l'eau dans le bol avec la levure et régler **2 mn / 37° / vitesse 3**.
- Ajouter le reste des ingrédients et pétrir **2 mn / /** .
- Sortir la pâte du bol, faire une boule et la déposer sur la plaque du four préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisée. Cuire 20 mn à 60°, puis 30 mn à 200° (th.6).

Pâte feuilletée express

Temps de préparation : 5 mn + 20 mn à l'avance + Thermomix : 10 sec

120 g de farine
120 g de petits suisses 40 % de m. g.
60 g de beurre en morceaux, congelé
1 pincée de sel

- Verser tous les ingrédients dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 6**. Sortir la pâte du bol et la façonner en boule. Réserver 20 mn au réfrigérateur avant de l'abaisser.

Conseil Thermomix

Tout à fait indiquée pour réaliser les feuilletés apéritifs : sur la pâte abaissée, saupoudrez par exemple du fromage râpé, des herbes, du cumin, découpez en bandes, en cercles et enfourner 10 mn à four chaud. C'est prêt !

Pâte brisée

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

200 g de farine de blé type 55
100 g de beurre mou en morceaux
60 g d'eau
1/2 c. à café de sel fin
1 c. à café de sucre vanillé (pour une pâte sucrée)

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **1 mn / /** . Sortir la pâte du bol.
- On peut l'utiliser tout de suite ou la laisser reposer quelque temps : la rouler en boule en la frottant légèrement de farine, la mettre dans une terrine et la couvrir d'un linge.

Conseil Thermomix

Remplacez 30 g de farine par 50 g de poudre de noisettes pour donner un goût original aux tartes sucrées.

Pâte à pizza

Temps de préparation : 5 mn + Repos : 1 h + Thermomix : 3 mn

10 g de levure boulangère fraîche
100 g d'eau
100 g de lait 1/2 écrémé
350 g de farine de blé type 55
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel

- Mettre la levure émiettée dans le bol avec l'eau et 10 g de lait et régler **1 mn 30 / 37° / vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine, l'huile et le sel et mixer **2 mn / /** , en ajoutant les 90 g de lait restants au bout d'1 mn.
- Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et la mettre dans un saladier. La couvrir d'un linge et la laisser reposer 1 h avant de l'étaler finement à la main ou au rouleau.
- Répartir la garniture à sa surface et cuire 30 mn au four préchauffé à 210° (th. 7), en position basse.

Les œufs

Temps de préparation : 1 mn

+ Thermomix : suivant le résultat escompté

1500 g d'eau
1 c. à café de vinaigre
4 œufs (jusqu'à 8)

- Verser l'eau et le vinaigre dans le bol et programmer **7 mn / 100° / vitesse 1**.
- Disposer les œufs dans le panier. À la sonnerie, insérer le panier et programmer :
  - **4 mn / 100° / vitesse 1** pour des œufs coques
  - **7 mn / 100° / vitesse 1** pour des œufs mollets
  - **9 mn / 100° / vitesse 1** pour des œufs durs
- Sortir le panier à l'aide de la spatule et passer les œufs sous l'eau froide.

Omelette

Temps de préparation : 5 mn

+ Thermomix : 20 mn 10 sec

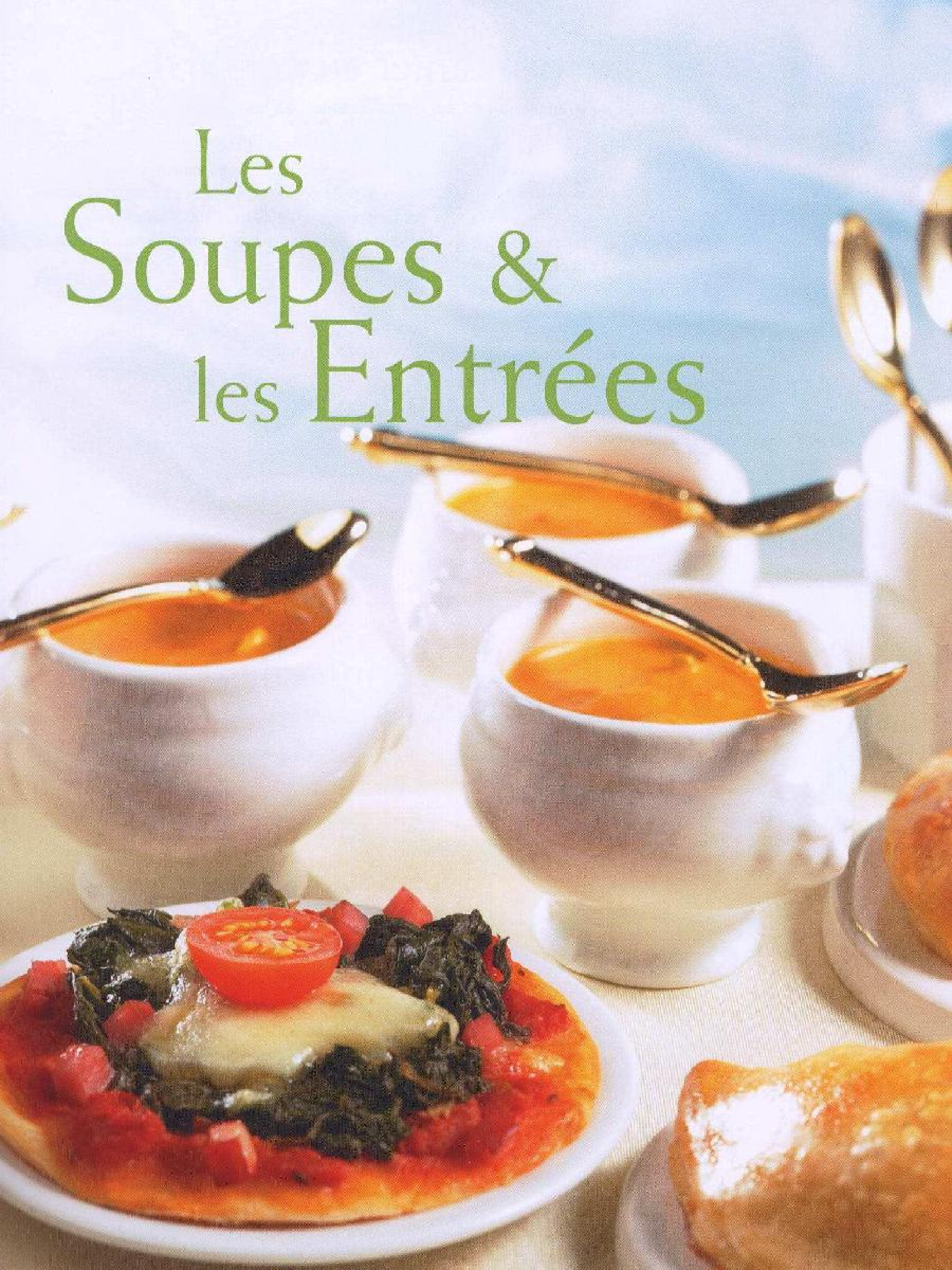
6 œufs (60 g)
70 g de crème fraîche
1/2 c. à café de sel
Poivre selon les goûts
800 g d'eau
1 c. à soupe de ciboulette finement ciselée

- Tapisser le plateau à vapeur du Varoma d'une feuille de papier sulfurisé préalablement passée sous l'eau pour la ramollir.
- Mettre les œufs, la crème, le sel et le poivre dans le bol. Mixer **10 sec / vitesse 4** et transvaser ensuite le contenu du bol dans le plateau à vapeur du Varoma.
- Verser l'eau dans le bol, sans le laver, mettre en place le Varoma avec son plateau à vapeur et cuire **15 mn / Varoma / vitesse 2**.
- À la sonnerie, retourner l'omelette sur le couvercle, remettre l'omelette sur le plateau du Varoma. Cuire à nouveau **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Servir l'omelette parsemée de ciboulette ciselée.

Conseil Thermomix

Cuite ainsi l'omelette est plus légère (sans matière grasse) de plus vous pouvez cuire en même temps des légumes dans le panier de cuisson.
Remplacer la crème fraîche par du lait demi-écrémé.
Si vous désirez une omelette plus crémeuse, ne la retourner pas, mais prolonger le temps de cuisson de **2 mn / Varoma / vitesse 1** et servir aussitôt.

Les Soupes & les Entrées



Velouté printanier au cumin

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

1 blanc de poireau (100 g)
3 carottes
1/2 courgette (100 g)
1500 g d'eau
1/2 cube de bouillon
1 c. à café de cumin
1 c. à café de sel
3 c. à soupe bombées de fromage blanc
1 c. à café de basilic

- Éplucher les légumes et les couper en tronçons, les mettre dans le bol et les hacher **5 sec / vitesse 5.**
- Verser le reste des ingrédients sauf le fromage blanc et le basilic et programmer **20 mn / 100° / vitesse 1.**
- Ajouter le fromage blanc et mélanger **5 sec / vitesse 3.** Parsemer de basilic ciselé.

Conseil Thermomix

Pour un velouté plus exotique, ajouter du gingembre et 100 g de lait de coco à la cuisson. Diminuez alors la quantité de fromage blanc.

Bouillon aux vermicelles

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 9 mn

2 cubes de bouillon
1500 g d'eau tiède
200 g de vermicelles (« cheveux d'ange »)

- Mettre les cubes dans le bol, verser l'eau et programmer **5 mn / 90° / vitesse 2.**
- À la sonnerie, verser les vermicelles dans le bol et programmer **4 mn / 100° / (sens inverse) / vitesse 1.**

Conseil Thermomix

Souvenir d'enfance impérissable ... Le résultat sera d'autant plus délicieux si le bouillon que vous utilisez est un reste de bouillon de pot au feu par exemple.
À cette base ajoutez des petits morceaux de restes de viande, une macédoine de légumes et en un clin d'oeil votre soupe est complète !



Velouté de poireau au fenouil

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn 30 sec

30 g de fromage (Comté, gruyère ou parmesan)
2 poireaux + 1 blanc
1 petit bulbe de fenouil
1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de romarin
1/4 de c. à café de muscade en poudre
1 cube de bouillon de volaille
1 000 g d'eau
1 c. à café de sel
1 yaourt brassé

Conseil Thermomix

Le blanc de poireau gagnera en saveur si vous le faites suer à la poêle avec une noisette de beurre, pour le rendre croustillant. Remplacez le yaourt par de la crème liquide pour un résultat plus velouté.

- Couper le fromage en morceaux, les mettre dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 6**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Couper les poireaux en tronçons, mettre un blanc de poireau dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**. Le réserver dans le panier de cuisson.
- Placer le reste des poireaux dans le bol, couper le fenouil en 4 et ajouter au contenu du bol puis mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter l'huile, le romarin et la muscade et rissoler **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Verser le cube de bouillon, l'eau et le sel, insérer le panier de cuisson et programmer **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- Retirer le panier, ajouter le yaourt et mixer **15 sec / vitesse 8**. Servir très chaud, parsemer de poireau émincé, saupoudrer de fromage râpé.

Velouté de poivron rouge au maïs

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn 15 sec

1 oignon
2 poivrons rouges
1 boîte de maïs en grains (300 g)
40 g de beurre
1 c. à soupe de farine
1 cube de bouillon
800 g d'eau
Sel
Poivre
100 g de crème
1 trait de Tabasco
1/2 jus de citron
Feuilles de coriandre (facultatives)

Conseil Thermomix

Agrémentez la surface de quelques popcorns salés et accompagnez de tranches de lard grillées.

- Éplucher et couper l'oignon en deux, l'introduire dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Couper les poivrons en deux, les épépiner et les détailler en morceaux. Les mettre dans le bol, ajouter le maïs égoutté, le beurre et la farine et programmer **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Verser le cube de bouillon et l'eau, assaisonner et programmer **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter la crème, le Tabasco et le jus de citron et mixer **20 sec / vitesse 9**. Servir tiède parsemé de coriandre.



Soupe paysanne express

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 4 sec

1/2 poireau (100 g)
1/2 navet (50 g)
1/2 courgette (100 g)
2 carottes
100 g de pommes de terre
1/4 de chou blanc (ou frisé)
100 g de tomate
50 g de lardons fumés
600 g d'eau
1 c. à café d'herbes de Provence
1 c. à soupe de sel

- Éplucher tous les légumes. Couper le poireau, le navet, la courgette et les carottes en gros morceaux, les mettre dans le bol et hacher grossièrement **6 sec / vitesse 4**.
- Détailler les pommes de terre en dés ; couper le chou en 8 morceaux environ ; couper la tomate en 4 et les ajouter au contenu du bol. Verser les lardons, l'eau, les herbes et le sel et programmer **25 mn / 100° / / vitesse 2**.
- À la sonnerie mixer **8 sec / vitesse 4**. Les morceaux de légumes sont préservés mais la soupe s'épaissit.

Conseil Thermomix

Servez cette soupe avec du gruyère râpé et des tartines de pain grillées. Vous pouvez également ajouter des haricots et du basilic, le résultat sera alors assez proche du minestrone.

Soupe mexicaine

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 25 sec

1/2 oignon
1 gousse d'ail
1 carotte
1 petite branche de céleri
30 g d'huile d'olive
200 g de pommes de terre
1 petite boîte de haricots rouges (garder la moitié du jus)
200 g de tomates pelées au jus en conserve
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille (ou de bœuf)
20 g de ciboulette
2 c. à café de sel
Poivre
2 c. à café de cumin en grains

- Éplucher l'oignon, l'ail, la carotte, le céleri, les couper en gros morceaux et les mettre dans le bol, hacher pendant **5 sec / vitesse 6**.
- Ajouter l'huile et faire rissoler pendant **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés, en placer la moitié dans le panier de cuisson avec 4 c. à soupe de haricots rouges. À la sonnerie ajouter tous les ingrédients restants, insérer le panier et programmer **20 mn / 100° / vitesse 2**.
- À la sonnerie, retirer le panier de cuisson, et mixer **20 sec / vitesse 7**. Répartir le mélange pommes de terre et haricots dans les assiettes et verser le velouté chaud dessus.

Conseil Thermomix

Agrémentez de fines tranches de chorizo et de dés de tomates fraîches.

Soupe paysanne >



Dentelles de fromage

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 sec + Cuisson au four : 10 mn

100 g de fromage à pâte dure
(gruyère parmesan mimolette)
Poivre

Conseil Thermomix

Osez les variantes en associant les fromages avec épices et aromates, par exemple : Mimolette et cumin en grains ou graines de moutarde / Gruyère et curry ou muscade / Parmesan et basilic ou coriandre en grains moulus.

- Préchauffer le four à 210° (th. 7) position grill.
- Couper le fromage en gros morceaux, les placer dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Étaler une feuille de papier cuisson sur une plaque de four, disposer le fromage sous forme de petits disques plats (5 cm de diamètre) et espacés. Poivrer et enfourner dans le four très chaud pendant 10 mn environ jusqu'à ce que le fromage soit doré.
- Laisser tiédir avant de décoller à l'aide d'une spatule souple. Répéter ces étapes jusqu'à épuisement du fromage.

Verrines saumon endives

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 10 sec

200 g de saumon fumé
20 g de crème liquide (ou de soja)
150 g de fromage de chèvre frais (ou carrés frais)
50 g de lait
20 g de ciboulette
1 c. à café de sel
Poivre
2 endives carmines
4 c. à soupe de citron

Conseil Thermomix

Décorez de brins de ciboulettes et d'œufs de saumon.
Vous pouvez remplacer l'endive carmine par de l'endive classique et ajouter un fond de tomates coupées en petits dés (brunoise).

- Couper le saumon en morceaux, le mettre dans le bol, verser la crème et hacher **5 sec / / vitesse 4**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Programmer **1 mn / vitesse 4** et introduire la ciboulette à travers le couvercle, puis le reste des ingrédients. Répartir le mélange au fromage entre les verrines, recouvrir de tartare de saumon.
- Retirer la base amère des endives, couper les endives en gros morceaux et les mettre dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 4**. Arroser avec 2 c. à soupe de jus de citron et répartir sur les verrines.

Tomates gelées en verrines

Temps de préparation : 5 mn + Attente : 2 h + Thermomix : 10 mn 45 sec

2 feuilles de gélatine (ou 1 g agar-agar) + un bol d'eau
80 g d'olives noires dénoyautées
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
4 gousses d'ail
300 g de tomates bien mûres (en boîte, égouttées)
10 g de basilic surgelé
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de sucre en poudre
1 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Servir bien frais sur un buffet, avec 1 trait de vinaigre balsamique et des feuilles de menthe concassées et pourquoi pas un œuf de caille mollet.

- Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Mettre les olives et le vinaigre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Répartir entre les verrines et réserver.
- Éplucher les gousses d'ail, les mettre dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les tomates coupés en deux et le reste des ingrédients (sauf la gélatine) et mixer **3 sec / vitesse 4**. Puis programmer **10 mn / Varoma /** .
- À la fin de la cuisson, ajouter la gélatine essorée et mélanger **30 sec / vitesse 3**. Laisser tiédir avant de répartir entre les verrines. Laisser prendre au réfrigérateur pendant au moins deux heures.

Verrines saumon endives >



Asperges aux framboises

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 31 mn

La vinaigrette framboisée :

1/2 c. à café de sel fin
Poivre cinq baies
1 c. à soupe de sucre en poudre
3 c. à soupe de vinaigre de framboise
6 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
100 g de framboises fraîches lavées

Les asperges :

800 g d'asperges vertes lavées, couper le dernier quart
1 000 g d'eau

- Dans le bol, verser le sucre et le sel, réduire en poudre fine : régler **30 sec / vitesse 9**.
- À l'arrêt de la minuterie, rajouter l'huile, le vinaigre de framboise et régler **30 sec / vitesse 6**.
- Verser les framboises dans le bol, mélanger délicatement à la vinaigrette. Réserver au frais.
- Rincer le bol et y verser l'eau.
- Placer les asperges dans le varoma : alterner le sens des asperges afin de leur assurer une meilleure cuisson. Mettre le Varoma en place; régler **30 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la fin de la cuisson, disposer les asperges sur un plat, napper avec la vinaigrette aux framboises.

Conseil Thermomix

Accompagner de quelques tranches de canard fumé.
Cette entrée peut se déguster tiède.

Guacamole en sorbet et petite salade de crevettes

Temps de préparation : 10 mn + Attente : 3 h + Thermomix : 1 mn 26 sec

Le sorbet :

3 avocats bien mûrs
1 jus de citron
1/2 c. à café de sel
2 c. à café de cumin en poudre

La salade :

1 petite gousse d'ail
2 tomates rondes
Quelques feuilles de salade verte
100 g de germes de soja en conserve (facultatif)
200 g de crevettes cuites décortiquées
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel
Poivre

- 3 heures avant, peler les avocats, enlever les noyaux et couper en petits dés. Les arroser de jus de citron et les congeler à plat dans un sac de congélation.
- Préparer la salade : peler l'ail et l'introduire dans le bol, mixer **3 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter les tomates coupées en 2 et les feuilles de salade et mixer **3 sec / vitesse 4**. Égoutter si besoin.
- Introduire le reste des ingrédients de la salade, sauf quelques crevettes pour la décoration et mélanger **10 sec / / vitesse 2**. Répartir entre 4 assiettes. Rincer le bol.
- Au moment de servir, mettre les morceaux d'avocat, le sel et le cumin dans le bol, programmer **1 mn / vitesse 6**.
- Servir aussitôt sur la salade de crevettes.

Conseil Thermomix

Gagnez du temps en congelant les avocats la veille.
Corsez le goût de ce guacamole glacé en ajoutant quelques gouttes de Tabasco.
Servez-le en mini-verrine avec des chips mexicaines.

Petits farcis tout frais

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 sec

1 concombre
4 petites tomates
4 oignons verts
3 échalotes
150 g de cacahuètes grillées
100 g de miettes de crabe
Le jus d'une orange à jus
3 c. à soupe d'huile d'arachide
2 c. à café de sel

- Couper les 2 extrémités du concombre, puis en tronçons de 4 cm de hauteur environ. Évider chaque tronçon en gardant le fond. Réserver la chair sur du papier absorbant. Couper un chapeau pour chaque tomate et les évider. Mettre la chair dans un récipient. Saler et faire dégorger pendant 10 mn sur du papier absorbant.
- Pendant ce temps, mettre les oignons verts et les échalotes dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 7**.
- Ajouter les cacahuètes et concasser **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les miettes de crabe, le jus d'orange et l'huile, saler et poivrer et mélanger pendant **5 sec / vitesse 3**.
- Égoutter la chair des légumes et les mettre dans le bol, mixer le tout pendant **5 sec / vitesse 3**. Remplir les tomates et les concombres de cette farce et servir bien frais.

Conseil Thermomix

Mettre les légumes au réfrigérateur 1 heure avant de les préparer afin de les avoir prêts à consommer.
Vous pouvez également ajouter du quinoa ou du fromage frais pour varier les farces.

Crème de sardines à la coriandre sur tuiles au poivre 5 baies

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson : 8 mn

Les tuiles (10 environ) :

1/2 c. à café de poivre de Sichouan concassé au moulin
1/2 c. à café de poivre « 5 baies » concassé au moulin
50 g de beurre en morceaux
40 g de miel
60 g de farine
1 c. à soupe de sel de Guérande

La crème de sardines :

2 c. à soupe de coriandre fraîche
1 grosse gousse d'ail pelée
1 c. à café de baies roses
1 boîte de sardines à la tomate
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 traits de sauce worcestershire

- Préchauffer le four à 180° (th. 6)
- Introduire le beurre dans le bol, faire fondre pendant **3 mn / 50° / vitesse 1**.
- Ajouter le miel et mélanger **1 mn / 50° / vitesse 2**.
- Verser la farine et les poivres et mélanger **20 sec / vitesse 3**.
- Poser du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson froide, déposer la valeur d'1c. à café de pâte et l'étaler finement avec le dos de la cuillère, pour former un disque de 8 cm de diamètre environ. Saupoudrer de gros sel. Enfourner pendant 7 mn jusqu'à obtenir une jolie coloration. Décoller à l'aide d'une spatule et laisser refroidir sur un rouleau à pâtisserie pour former les tuiles. Pendant le temps de cuisson nettoyer et essuyer le bol.
- Introduire la gousse d'ail, la coriandre et les baies roses, concasser en **2 impulsions de *turbo*** ; racler les parois du bol à l'aide de la spatule et donner à nouveau **2 impulsions**.
- Ajouter les sardines et mixer finement pendant **10 sec / vitesse 8**. Racler les parois du bol pour faire tomber les ingrédients au fond du bol. Ajouter l'huile d'olive et la sauce Worcestershire et mixer à nouveau **30 sec / vitesse 3**.

Conseil Thermomix

Servir la crème de sardines très fraîche, accompagnée des tuiles aux poivres.
Le temps de cuisson dépend de la puissance de votre four.

Petits croustillants chèvre-olives

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 sec + Cuisson au four : 10 mn

4 c. à soupe d'huile d'olive
4 feuilles de brik
100 g d'olives
1 tranche de jambon cru
100 g de fromage de chèvre (bûche par exemple)
200 g de St Moret ou de ricotta
1 c. à soupe d'herbes de Provence
1/4 c. à café de poivre noir

Conseil Thermomix

Servir avec une salade de mâche aillée et des tomates confites à l'huile. Pour un buffet réaliser des minis croustillants en coupant les feuilles de brik en 4 : vous obtiendrez des mini-cigares faciles à grignoter avec les doigts. Vous pouvez alors les réaliser plusieurs jours à l'avance, les congeler et les enfourner au dernier moment (prolongez le temps de cuisson de 5 mn).

- Préchauffer le four à 210° (th. 7). À l'aide d'un pinceau huiler chaque feuille de brick à l'huile d'olive.
- Mettre le jambon dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les olives et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Verser le reste des ingrédients et mixer **10 sec / / vitesse 6**. Répartir ce mélange entre les feuilles : poser 1/4 de la pâte sur un bord, rouler 1/4 de tour, rabattre les pans droit et gauche vers le milieu et finir d'enrouler comme un cigare. Enfourner pendant 10 mn environ jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Crème d'aubergine à l'amande

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn 20 sec

4 gousses d'ail
200 g d'aubergines
1 c. à café de cumin en poudre
100 g d'eau
Le jus d'un citron
2 c. à café de sel
70 g de yaourt nature brassé
50 g de purée d'amande blanche
Poivre
10 g de cerfeuil (facultatif)

Conseil Thermomix

Servir tiède sur des tartines grillées frottées à la tomate. Renforcer ce petit goût de vacances en ajoutant 1 c. à café d'Ouzo avec les derniers ingrédients et en remplaçant le yaourt par du yaourt à la grec. Si vous n'avez pas de purée d'amande, ajoutez 40 g de poudre d'amande et du lait à la cuisson des aubergines.

- Éplucher l'ail, couper les aubergines en cubes et les mettre dans le bol. Ajouter le cumin, l'eau et le sel et programmer 15 mn / **Varoma / vitesse** 1. Ôter le gobelet.
- À la sonnerie, ajouter le reste des ingrédients (sauf le cerfeuil) et mixer **20 sec / vitesse 8**. Parsemer des feuilles de cerfeuil.



Carottes parfumées

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 sec

3 carottes (300 g)
1 c. à soupe de persil
20 g d'amandes émondées
1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
3 c. à soupe d'huile d'olive
1,5 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de miel liquide
1/2 c. à café rase de sel

- Éplucher et couper les carottes en tronçons, les placer dans le bol, ajouter le persil et les amandes et mixer **6 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser le reste des ingrédients et mélanger **10 sec / vitesse 3**. Servir bien frais.

Conseil Thermomix

Une crudité toute simple aux saveurs rehaussées de parfums du Maghreb.

Salade de chou romanesco, poires et roquefort

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn

1/2 petit chou romanesco
2 poires bien mûres
1 000 g d'eau
200 g de roquefort
1 saladier d'eau glacée
4 c. à soupe d'huile de noisette
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
4 tours de moulin de poivre
1/2 c. à café de sel

- Éplucher les poires, les couper en deux, enlever le cœur, les poser dans le Varoma. Détailler le chou en très petits bouquets sans les tiges et les mettre dans le panier cuisson. Verser l'eau dans le bol, mettre le panier et le Varoma en place et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**. Pendant ce temps détailler le roquefort en dés.
- À la sonnerie, plonger le chou dans l'eau glacée. Couper la poire en dés et les mettre dans le saladier, ajouter le chou égoutté et le roquefort, arroser d'huile et de vinaigre, poivrer et mélanger le tout.

Conseil Thermomix

L'eau glacée permet de stopper la cuisson et de garder les légumes bien verts. Cette salade peut être préparée à l'avance.

Gaspacho de betterave

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 55 sec

1 gousse d'ail
1 oignon
500 g de betteraves cuites
100 g concombre
150 g de fromage blanc à 30% de m.g.
10 g de ciboulette
2 c. à soupe de vinaigre (balsamique si possible)
1 trait de Tabasco (facultatif)
1 c. à café de sel
Poivre
8 glaçons

- Éplucher l'ail, l'oignon et les légumes et les couper en gros morceaux. Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le concombre et les betteraves en morceaux et mixer **20 sec / vitesse 9** pour obtenir une purée fine.
- Verser le reste des ingrédients dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 9**. Servir très frais.

Conseil Thermomix

Servez cette entrée froide en verrine avec des petits croûtons aillés, une brunoise de betterave et de concombre et une cuillère de mascarpone au curry pour un effet coloré garanti. S'il vous en reste, congelez-la dans des bacs à glaçons. Mixez **1 mn / vitesse 6** et servez-le en glace à la betterave dans des verrines.

Tartare de tomate et de poivron

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 32 sec

1 échalote
1 petit bouquet de persil frais
4 tomates bien mûres
3 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 poivron
1/2 yaourt nature brassé
1 c. à café bombée de moutarde
Poivre
1 c. à café de sel

- Éplucher l'échalote, la placer dans le bol et hacher **3 sec / vitesse 5**. Débarrasser dans un saladier.
- Nettoyer et équeuter le persil, ajouter les feuilles dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6**. Placer dans un torchon propre légèrement humide et presser pour en extraire le jus au dessus du saladier ; réserver.
- Couper les tomates en deux et les introduire dans le bol, mixer **4 sec / vitesse 5**. Les débarrasser dans un chinois au dessus du saladier et les arroser de vinaigre balsamique.
- Équeuter le poivron, le couper en deux, l'épépiner et le mettre dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5** et l'ajouter aux tomates.
- Récupérer le jus du saladier et le verser dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et mixer **5 sec / vitesse 3**.
- Ajouter le tartare de tomates et de poivron dans le bol et mélanger **10 sec / / vitesse 2**.
- Servir bien frais parsemé de persil haché.

Conseil Thermomix

Cette entrée fraîche et riche en vitamines s'accommodera d'une présentation en verrines pour un dîner ou un buffet. Ajoutez de l'estragon, des olives et de l'avocat pour le contraste des couleurs.

Salade croquante de légumes du jardin

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 12 mn 5 sec

1 courgette
2 carottes
1 gros navet
1/4 bulbe de fenouil
500 g d'eau
1 saladier d'eau glacée
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à soupe d'eau tiède
1/2 c. à café de curry
1/2 c. à café de sucre
Du poivre en moulin

- Laver la courgette, la couper en trois tronçons puis les détailler en bâtonnets, les mettre dans le Varoma. Éplucher les carottes et les détailler en bâtonnets. Les mettre dans le panier de cuisson. Éplucher et couper le navet en grosse julienne et le mettre dans le panier avec la julienne de carotte.
- Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et le Varoma, et programmer **12 mn / Varoma / vitesse 1**. Pendant ce temps détailler le fenouil en fines lanières. Réserver.
- À la sonnerie, égoutter les légumes et les placer dans l'eau glacée. Vider le bol, verser le reste des ingrédients et mixer pendant **5 sec / vitesse 3**.
- Égoutter et verser les légumes dans le saladier de service, napper de la vinaigrette et servir bien frais.

Conseil Thermomix

Présentez la salade en verrine en alternant successivement les couches de légumes et verser la vinaigrette en filet dessus ; agrémenter de fleurs de pensées ou plus simplement de persil.

Salade céleri concombre noix et oranges

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 18 sec

Quelques feuilles de salade
150 g de céleri branche
1 concombre
1 grosse pomme acidulée
2 oranges à jus
60 g de cerneaux de noix
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique (ou de cidre)
1 c à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Pour une salade complète ajouter des œufs mollets, des miettes de crabe, des tomates et des croutons.

- Disposer harmonieusement les feuilles de salade sur un grand plat. Nettoyer le céleri, le couper en gros tronçons et l'introduire dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 4**. Répartir sur la salade.
- Éplucher et couper le concombre et la pomme en gros morceaux et les mettre dans le bol puis mixer pendant **4 sec / vitesse 5**. Egoutter à l'aide du panier de cuisson et les disposer sur le céleri haché.
- Éplucher 1 orange et la détailler en quartiers, les disposer sur le concombre. Verser les cerneaux de noix dans le bol et les concasser pendant **4 sec / vitesse 5**.
- Exprimer le jus d'une orange et le verser dans le bol avec les noix, ajouter l'huile, le sel et le poivre et mélanger **5 sec / / vitesse 4**. Napper la salade de la vinaigrette à l'orange et servir très frais.

Salade acidulée carottes-mangue

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 sec

3 carottes
1 mangue verte
4 c. à soupe de jus d'orange
1 c. à café de miel liquide
1/2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
4 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe de sel
1 c. à soupe de menthe fraîche

Conseil Thermomix

Cette salade fraîche et exotique peut se déguster en toute saison, vous pouvez également rajouter des cacahuètes, des morceaux d'avocat et des miettes de crabe pour une salade idéale à emporter en pique nique ou au bureau.

- Éplucher les carottes et la mangue, enlever le noyau de la mangue. Les couper en gros morceaux, les mettre dans le bol et mixer pendant **5 sec / vitesse 5**. Débarrasser dans le saladier de service.
- Mettre le reste des ingrédients, sauf la moitié de la menthe, dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 6**.
- Napper la salade de la sauce et parsemée des feuilles de menthe restantes. Servir frais.



Salade vitaminée pomme-mimolette

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 13 sec

Quelques feuilles de salade verte
1 pomme granny Smith
200 g de courgette
120 g de mimolette
2 c. à soupe d'amandes en poudre (facultatif)
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'eau tiède
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à café de moutarde
1 c. à café de sel

- Disposer harmonieusement les feuilles de salade sur le plat. Couper la pomme en quartiers sans la peler, enlever le coeur et la mettre dans le bol. Couper la courgette en gros tronçons, les ajouter à la pomme et mixer **5 sec / vitesse 5**. Débarrasser sur le plat de service.
- Couper la mimolette en gros morceaux et les mettre dans le bol, hacher pendant **5 sec / vitesse 6**. Parsemer le mélange précédent de mimolette râpée et de la poudre d'amandes.
- Verser le reste des ingrédients dans le bol et mélanger **3 sec / vitesse 3** puis verser sur la salade.

Conseil Thermomix

Choisissez des petites courgettes, plus croquantes et au léger goût de noisette.

Salade de pommes de terre roseval et de saumon à l'aneth

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn 30 sec

Le saumon :
300 g de filet de saumon (sans la peau)
Le jus de 2 citrons
1/2 c. à café de poivre noir
4 c. à café d'aneth ciselée

Les légumes :
1/2 concombre pelé et coupés en petits dés
300 g de pommes de terre roseval.
1 500 g eau

L'assaisonnement :
200 g de crème fraîche légère
2 c. à soupe de sauce mayonnaise
1 c. à café de sel fin
1/4 c. à café de poivre

- Couper le filet en cubes. Dans le Varoma, mettre une grande feuille de film alimentaire, y déposer les cubes de saumon. Arroser le filet de la moitié du jus de citron, puis parsemer de la moitié de l'aneth ciselée. Saler et poivrer et refermer la papillote. Éplucher et couper les pommes de terre en petits dés (environ 1 cm) et les déposer dans le panier de cuisson.
- Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et mettre le Varoma en place, faire cuire **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la fin de la cuisson, retirer le Varoma, sortir le saumon du film alimentaire et laisser refroidir.
- Enlever le panier de cuisson à l'aide de la spatule, rafraîchir les pommes de terre sous l'eau froide. Laisser refroidir dans un saladier.
- Vider le bol, mettre la crème, la mayonnaise, le jus de citron restant, l'aneth, le sel et le poivre, mélanger **30 sec / vitesse 4**.
- Couper le saumon en gros dés, les mettre dans le saladier avec les pommes de terre, rajouter les dés de concombre, napper de sauce à l'aneth. Mélanger.

Conseil Thermomix

Garder au réfrigérateur pendant plusieurs heures: cette salade est idéale pour vos repas au bureau ou pour un pique nique.

Sauce cocktail

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn 10 sec

3 jaunes d'œufs
80 g de ketchup
1 c. à soupe de sauce anglaise (Worcester)
1 c. à soupe de whisky
20 g de crème liquide
6 gouttes de Tabasco
65 g de jus d'orange
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de moutarde
300 g d'huile d'olive

- Insérer le fouet. Verser tous les ingrédients dans le bol sauf l'huile et mixer **10 sec / vitesse 4**.
- Insérer le gobelet rempli d'eau pour éviter qu'il ne bouge, programmer **2 mn / vitesse 4** et verser l'huile directement sur le couvercle. L'huile s'écoulera ainsi doucement à travers le couvercle.

Conseil Thermomix

Ce grand classique se marie parfaitement avec les fruits-de-mer cuits et les crudités.
Garder les blancs pour réaliser de la meringue.

Sauce césar

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 11 mn 20 sec

500 g d'eau
1 œuf
2 gousses d'ail
5 filets d'anchois
1/2 c. à café de moutarde
30 g de jus de citron
1 trait de sauce anglaise
3 gouttes de Tabasco
70 g d'huile d'arachide
150 g d'huile d'olive
1 c. à café de câpres
Sel
Poivre

- Verser l'eau dans le bol, placer l'œuf dans le panier de cuisson, insérer le panier et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Retirer le panier et vider l'eau. Éplucher l'ail et le mettre dans le bol, ajouter les anchois et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser la moutarde, le jus de citron, la sauce anglaise et le Tabasco dans le bol ; écaler l'œuf et l'ajouter au contenu du bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Insérer le fouet, mettre le couvercle et le gobelet, verser les huiles sur le couvercle et programmer **1 mn / vitesse 3**. Assaisonner, ajouter les câpres et mélanger pendant **5 sec / vitesse 3**.

Conseil Thermomix

Servir avec de la salade verte et des brochettes de poulet, ou avec de l'avocat et des crevettes.

Raïta express

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 31 sec

50 g de menthe fraîche
1 gousse d'ail
1 concombre
1/2 jus de citron
1 yaourt brassé très froid
100 g de mascarpone
2 c. à café de sel
2 tours de moulin de poivre

- Éplucher l'ail et l'introduire dans le bol, ajouter les feuilles de menthe et mixer **6 sec / vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Éplucher le concombre et le couper en gros tronçons, les mettre dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**.
- Presser le citron pour recueillir la moitié du jus dans le bol. Ajouter le yaourt et le mascarpone, assaisonner puis mixer **20 sec / / vitesse 4**.

Conseil Thermomix

Excellent en "dip" en accompagnement de crudités.

Quelques idées de menus

Menu Tout est prêt... la veille

Entrée
Guacamole en sorbet et petite salade de crevettes **P22**

Plat
Filet et son coulis de tomates **P64**

Dessert
Petits babas rapides grenadine **P94**

(Presque) plus besoin de se presser, le repas prévu à l'avance a été prêt en un clin d'œil.
Alors savourez les moments de détente...



Menu Boîtes de conserve

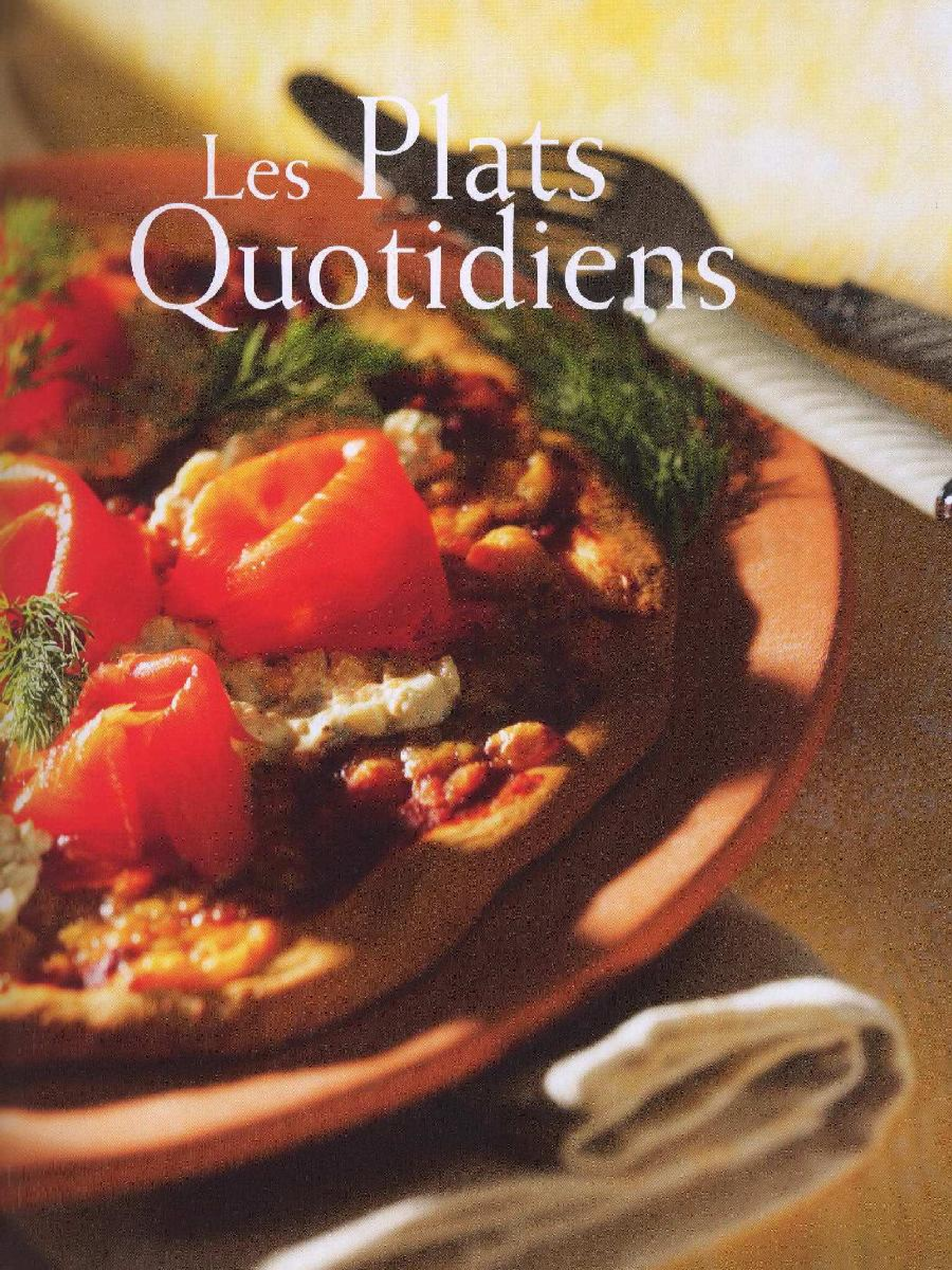
Entrée
Crème de sardine à la coriandre **P23**

Plat
Tarte au thon et tomates **P38**

Dessert
Sorbet cerise "toute saison" **P100**

Fin de mois pas facile ou simplement pas envie de sortir faire des courses, puisez vos recettes dans les fonds de placard !

Les Plats Quotidiens



Crème d'asperges et pointes aux œufs

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn + Cuisson à la poêle : 5 mn

1 petite pomme de terre (environ 100 g)
1 gousse d'ail
600 g d'eau
1 botte d'asperges vertes
(surgelées si besoin et décongelées)
1 bouillon cube de légumes ou de volaille
1 pincée de noix de muscade moulue (ou râpée)
4 œufs (60 g)
1 c. à café d'huile
20 g de beurre
1 c. à soupe de crème fraîche (ou crème d'amande)
Sel
Poivre

- Éplucher la pomme de terre et l'ail, couper la pomme de terre en petits dés. Laver soigneusement les asperges, couper les pointes sur 4 cm et les mettre dans le panier. Détailler les asperges en gros tronçons et les mettre dans le bol ajouter les dés de pommes de terre et l'ail, verser l'eau, le bouillon cube, la muscade, insérer le panier et programmer **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- Pendant ce temps battre les œufs, saler et poivrer. Découper une grande feuille de papier sulfurisé ramollie sous l'eau froide, l'étaler largement dans le Varoma (laisser des interstices découverts afin de ne pas empêcher la cuisson) et verser les oeufs battus. À la sonnerie, sortir le panier et égoutter les pointes d'asperges. Installer le Varoma et cuire **6 mn / Varoma / vitesse 1**. Remuer de temps en temps.
- Pendant ce temps, faire chauffer une poêle anti adhésive avec 20 g de beurre, faire revenir rapidement les pointes. À la sonnerie, remuer les oeufs à l'aide la spatule, disposer les pointes d'asperges dessus et cuire à nouveau **6 mn / Varoma / vitesse 1**. Remuer régulièrement à l'aide de la spatule, assaisonner.
- Enlever le Varoma, incorporer la crème fraîche dans le bouillon à l'asperge et mixer **30 sec / vitesse 9**. Placer le gobelet et couvrir à l'aide d'un torchon afin d'éviter les projections bouillantes. Filtrer si besoin.

Conseil Thermomix

Servir la crème d'asperges en entrée agrémentée d'un filet de crème liquide et de baies roses hachées puis les œufs brouillés aux pointes d'asperges pour un repas complet.
Ou osez une entrée dans l'air du temps : disposez la crème d'asperges dans de petits bols peu profonds, versez comme précédemment la crème d'asperges, saupoudrez de baies roses et de poudre de curry. Roulez la brouillade aux pointes d'asperges, piquez d'un pique en bois et découper des tronçons à disposer dans l'assiette : dégustez en trempant dans la crème !

Œufs brouillés aux crevettes sur lit de courgettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 13 mn 8 sec

100 g de courgette
Le jus d'1/2 citron
3 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de sel
20 g de ciboulette
5 œufs
50 g de lait 1/2 écrémé
50 g de beurre
Poivre
100 g de crevettes cuites décortiquées
2 c. à soupe de crème liquide

- Couper la courgette en gros tronçons, les mettre dans le bol et mixer pendant **3 sec / vitesse 5**. Débarrasser dans un plat de service en raclant les parois du bol à l'aide de la spatule. Arroser de jus de citron et d'huile d'olive, saler.
- Introduire la ciboulette dans le bol et mixer **3 sec / vitesse 5**.
- Casser les œufs dans le bol, verser le lait et couper le beurre en morceaux, assaisonner, insérer le fouet et programmer **10 mn / 90° / vitesse 2**.
- À la sonnerie ajouter les crevettes décortiquées et programmer **3 mn / 70° / vitesse 2**.

Conseil Thermomix

Servir bien chaud avec un petit bol de courgette râpée et du pain de seigle toasté. Déclinez les œufs brouillés suivant vos envies : dés de comté et curry en poudre par exemple, accompagnés de carottes râpées. Idéal pour un brunch dominical équilibré !

Crème d'asperges et pointes aux œufs >



Clafoutis de tomates cerise

D'après une recette de Cathy Brachotte

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn 15 sec + Cuisson au four : 30 mn

1 gousse d'ail
200 g de tomates cerise
60 g d'huile d'olive
50 g de parmesan
300 g de ricotta
100 g de farine
2 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
300 g de lait
Sel
Poivre
6 feuilles de basilic
6 feuilles de menthe

- Préchauffer votre four à 210° (th. 7).
- Frottez d'ail un petit plat à gratin puis le graisser avec 20 g d'huile d'olive. Disposer les tomates cerise au fond du plat. Mettre le parmesan en morceaux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6**.
- Ajouter le reste des ingrédients sauf le basilic et la menthe et mixer **30 sec / vitesse 6** puis **30 sec / vitesse 9**.
- Ajouter les feuilles de basilic et de menthe et mixer à nouveau **10 sec / vitesse 5**. Verser cette préparation sur les tomates cerise, enfourner pendant 30 mn environ.

Conseil Thermomix

Remplacez la ricotta par un mélange de fromage de chèvre frais et de la Mozzarella si vous ne trouvez pas de ricotta. Servir avec une salade verte.

Flan express au roquefort

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 45 sec + Cuisson au four : 25 mn

50 g de gruyère
75 g de farine
2 œufs
300 g de lait
Poivre
150 g de Roquefort
50 g de lardons

Conseil Thermomix

Servez avec une salade verte aux noix.

- Préchauffer le four à 210° (th. 7). Couper le gruyère en morceaux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Verser la farine, les œufs, le lait et l'assaisonnement dans le bol et mixer pendant **30 sec / vitesse 5**.
- Ajoutez le gruyère, le Roquefort émietté et les lardons et mélanger pendant **10 sec / vitesse 2.** Beurrer et fariner des ramequins en céramiques et y répartir le mélange. Enfourner pendant 25 mn.

La fondue express au Mont d'Or

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn 13 sec

1 Mont d'Or (ou un vacherin, 500 g environ)
50 g de vin blanc sec
1 c. à soupe rase de farine
100 g de crème fraîche
1/2 c. à café de muscade moulue
Sel
Poivre
8 tranches de pain

- Mettre le fromage dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 7**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Ajouter le reste des ingrédients et cuire pendant **10 mn / 100° / vitesse 2**.
- Pendant ce temps faire griller les tranches de pain et réserver au chaud. À la sonnerie mixer **5 sec / vitesse 7**.

Conseil Thermomix

Servir très chaud avec une salade verte. En variante ajoutez des dés de poivrons rouges et du piment et servez avec des pommes de terre au four.

Flan express au roquefort >



Tarte express "fromage et dessert"

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 16 sec + Cuisson au four : 15 mn

4 feuilles de brick
40 g d'huile
2 pommes (acidulées)
50 g de cerneaux de noix
1 camembert crémeux
50 g de crème fraîche
4 c. à soupe de miel
Poivre

Conseil Thermomix

Utilisez les mêmes ingrédients pour réaliser de surprenantes bouchées apéritives : couper les feuilles de filo en bandes rectangulaires et farcissez-les du mélange pommes camembert : servez-les enrouler dans une feuille de salade verte fermée d'un brin de ciboulette. Ce plat peut se préparer la veille.

- Préchauffer le four à 210° (th. 7) et position grill. Huiler les feuilles de brick et les superposer dans un moule à tarte de 20 cm de diamètre maximum en laissant déborder. Couper les pommes en 4, enlever le coeur sans les éplucher, les mettre dans le bol et mixer **3 sec / vitesse 5**. Etaler sur le fond de tarte.
- Introduire les cerneaux de noix et hacher grossièrement **3 sec / vitesse 4**.
- Couper le camembert en gros morceaux, les introduire dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6**. Ajouter la crème et mélanger **5 sec / vitesse 4**. Disposer ce mélange sur les pommes, arroser de miel et poivrer selon les goûts. Enfourner à mi hauteur, pendant 15 mn.

Tarte au thon et tomates

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 50 sec + Cuisson au four : 20 mn

La pâte brisée :
150 g de farine (type 55)
40 g d'eau
75 g de beurre
1/2 c. à café de sel fin

La garniture :
30 g d'emmenthal en morceaux (ou parmesan)
150 g de tomates
2 c à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'herbes de Provence
150 g de fromage frais
150 g de thon au naturel égoutté

Conseil Thermomix

Rajoutez des olives ou des anchois à votre convenance.

- Préchauffer le four 210° (th. 7). Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir **30 sec /** . Débarrasser dans un récipient.
- Couper le Parmesan et le mettre dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**. Débarrasser et réserver.
- Introduire les tomates, l'huile d'olives et les herbes dans le bol et hacher **5 sec / vitesse 4**.
- Ajouter le thon et mélanger **10 sec / vitesse 3**. Étaler la pâte et en garnir le moule, piquer le fond avec une fourchette, étaler le fromage frais, la sauce au thon et parsemer de parmesan râpé. Enfourner pendant 20 mn.

Tarte au thon et tomates >



Cake de saumon, poireau et tomates séchées

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 3 mn 39 sec + Cuisson au four : 40 mn

La garniture :
2 blancs de poireau
8 tomates confites
20 g d'aneth
200 g de filet de saumon en boîte
Le jus d'un citron
Poivre

La pâte :
3 œufs
200 g de farine type 55
70 g d'huile
100 g de lait
2 c. à café de sel
1 sachet de levure chimique

- Préchauffer le four à 150° (th. 5). Couper les blancs de poireaux en gros tronçons, les introduire dans le bol, ajouter les tomates confites et l'aneth, puis mixer pendant **5 sec / vitesse 6**.
- Racler les parois du bol, ajouter le saumon, le jus de citron et le poivre dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 4**. Débarrasser et réserver.
- Mettre tous les ingrédients pour la pâte dans le bol en prenant soin de terminer par la levure, insérer le fouet et programmer **3 mn / vitesse 4**.
- Retirer le fouet, ajouter le mélange précédent en l'émiettant et mélanger pendant **30 sec / vitesse 3**. Beurrer un moule à cake et y verser le mélange, enfourner pendant 40 mn.

Conseil Thermomix

Servir tiède avec un coulis de tomates ou une sauce crémée à l'aneth. Pour un apéritif dînatoire, répartir la pâte dans des moules à madeleines.

Pizza au saumon

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 12 mn 35 sec + Cuisson au four : 20 mn

La pâte à pizza :
1 sachet de levure boulangère déshydratée
50 g d'eau
50 g de lait 1/2 écrémé
180 g de farine de blé type 55
1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel

La garniture :
1 gousse d'ail
200 g de blanc de poireau
20 g de ciboulette (ou d'aneth)
150 g de crème fraîche (ou yaourt nature)
Le jus d'1/2 citron
1 c. à café de sel
50 g de concentré de tomates
2 c. soupe d'huile d'olive
200 g de saumon fumé

- Préchauffer le four à 180° (th. 7).
- La pâte à pizza : mettre la levure dans le bol avec l'eau et 10 g de lait et régler **1 mn 30 sec / 37° / vitesse 2**.
- Ajoutez le reste des ingrédients de la pâte et mixer **2 mn /** / . Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et laisser reposer. Rincer le bol.
- Pendant ce temps, préparer la garniture. Couper le poireau en gros tronçons, éplucher la gousse d'ail, les mettre dans le bol, ajouter la ciboulette et les hacher pendant **5 sec / vitesse 5**.
- Verser la crème fraîche, le jus de citron et le sel dans le bol et programmer **10 mn / 90° /** **/ vitesse 1**. Ôter le gobelet. Pendant ce temps étaler la pâte, napper de concentré de tomate et d'un filet d'huile d'olive. À la sonnerie, répartir la garniture au poireau sur la pizza, couper le saumon fumé en lamelles et le disposer sur la pizza. Enfourner pendant 20 mn.

Conseil Thermomix

La pizza est un plat complet qui coupée en petits carrés devient une pièce maîtresse d'un buffet. Elle se réchauffe facilement et peut donc être réalisée la veille. Si vous n'utilisez que des ingrédients frais, pensez à la congeler.

Pizza au saumon >



Nouilles chinoises façon thaï aux restes de poulet

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

10 g de gingembre
3 tiges de citronnelle fraîche
2 gousses d'ail
1/4 c. à café de Harissa
3 c. à soupe d'huile d'arachide (ou de sésame)
200 g de restes de poulet cuit
200 g de lait de coco
450 g d'eau à température ambiante
1 c. à café de fond de volaille
(ou 1/2 cube de bouillon de volaille)
1 c. à café de cannelle en poudre
30 g de sauce de soja
160 g de nouilles chinoises à cuisson rapide
Pour décorer : 10 g de coriandre fraîche

Conseil Thermomix

Servir très chaud parsemé de coriandre fraîche. Adaptez cette recette avec des restes de poissons à chair ferme, remplacez alors le fond de volaille par du fond de poisson.

- Peler le gingembre, les tiges de citronnelle et l'ail, les couper en morceaux et les mettre dans le bol, ajouter le piment et mixer pendant **5 sec / vitesse 6**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et cuire **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Couper le poulet en morceaux. L'introduire avec le reste des ingrédients dans le bol et programmer **15 mn / 100° / / vitesse 1**.

Nouilles sauce verte et rose

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn 10 sec + Cuisson des nouilles : 6 mn

200 g de nouilles
Sel
2 blancs de poireaux
200 g de mozzarella
150 g de champignons
3 tranches de jambon blanc
150 g d'eau
1/2 cube de bouillon
120 g de crème
Basilic (facultatif)

Conseil Thermomix

Corsez le goût de la sauce en ajoutant 20 g de parmesan et en remplaçant le jambon blanc par du jambon fumé.

- Cuire les nouilles dans un grand volume d'eau salée pendant le temps indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, Couper les blancs de poireaux en gros tronçons, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et cuire pendant **5mn / Varoma / vitesse 1**.
- Couper la mozzarella en gros morceaux, les ajouter avec les champignons et le jambon au contenu du bol et mixer **5 sec / vitesse 4**.
- Verser l'eau, le bouillon et la crème dans le bol et mijoter pendant **5 mn / 90° / / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- Égoutter les nouilles, les napper de sauce. Les servir aussitôt parsemées de basilic.

Penne aux dés de potiron et de jambon cru

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 22 mn

2 tranches épaisses de jambon cru bien sec (100 g)
400 g de potiron (ou courge muscade)
500 g d'eau chaude
600 g de lait à température ambiante
1 cube de bouillon de légumes
1 c. à café de muscade en poudre
200 g de penne
50 g de petits pois écossés
1 c. à soupe de fécule

- Enlever le gras du jambon, couper les tranches en 2 et hacher **5 sec / / vitesse 4**. Débarrasser dans un récipient.
- Détailler la chair de potiron en dés (1,5 x 1,5 cm) et la mettre dans le bol, verser l'eau, le lait, le cube de bouillon, la muscade et le sel dans le bol. Programmer **5 mn / 100° / / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- À la sonnerie, ajouter les pâtes dans le bol et les petits pois et programmer **le temps indiqué sur le paquet / 100° / / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- À la fin de la cuisson, égoutter les pâtes et les légumes et récupérer le bouillon de cuisson. Verser ce bouillon et la fécule dans le bol et programmer **5 mn / 90° / vitesse 2**.
- Ajouter les Penne, le potiron et le jambon et mélanger **1 mn / 90° / / vitesse 2**. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Pas de potiron ? Remplacez par des carottes ! Pas de jambon ? Mettez des lardons ! Agrémentez de fromage râpé à volonté et de persil frais…

Tagliatelles aux trois fromages

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 7 mn 10 sec + Cuisson des pâtes

1 500 g d'eau
1 c. à soupe de sel
4 c. à soupe d'huile d'olive
250 g de tagliatelles
50 g de Parmesan
100 g de gruyère
100 g de mozzarella
4 tours de moulin de poivre 5 baies
Quelques feuilles de basilic

- Verser l'eau, le sel et 2 c. à soupe d'huile dans le bol et programmer **7 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, introduire les tagliatelles dans le bol et programmer **le temps indiqué sur le paquet / 100° / /** . Pendant ce temps couper les fromages en morceaux et réserver.
- Égoutter les pâtes, mettre le parmesan et le gruyère dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6**.
- Ajouter la mozzarella et mixer **5 sec / vitesse 5**. Disposer les tagliatelles dans le plat de service et saupoudrer des 3 fromages râpés, arroser d'huile d'olive restante, poivrer et parsemer des feuilles de basilic.

Conseil Thermomix

Servez sans attendre ! Ou gratinez avec une chapelure aux herbes.

Pâtes sauce courgette et gambas au citron

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn 25 sec

30 g de parmesan (ou gruyère)
200 g de gambas
1 petit citron : zeste et jus
300 g de courgettes
2 gousses d'ail
200 g de pâtes
1200 g d'eau tiède
1 cube de bouillon de légumes
2 c. à café de sel
200 g de crème fraîche (ou de crème de soja)
1 c. à café de ciboulette ciselée
1 c. à café d'aneth
Poivre

Conseil Thermomix

Si vous avez 5 mn supplémentaires, faites dorer les courgettes à la poêle dans de l'huile d'olive avant d'en garnir les pâtes.

- Couper le parmesan en gros morceaux et les mettre dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 6**. Débarrasser dans un récipient et réserver. Disposer les gambas dans le Varoma et réserver. Récupérer le zeste du citron et verser sur les gambas. Couper les courgettes en fines rondelles, les placer dans le Varoma. Éplucher l'ail et le mettre sur les courgettes.
- Verser l'eau, le cube de bouillon et le sel dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **7 mn / Varoma / vitesse 1**.Placer les pâtes dans le bol et programmer le temps indiqué sur le paquet / **100 °/ / vitesse 1.**
- Retirer le Varoma et le panier, recueillir la valeur d'un gobelet de bouillon puis égoutter les pâtes. Reverser le bouillon réservé dans le bol, ajouter la moitié des courgettes, les gousses d'ail, la crème, le jus de citron, la ciboulette et l'aneth et mixer **20 sec / vitesse 8**. Rectifier l'assaisonnement. Servir aussitôt les pâtes nappées de sauce courgette, de rondelles de courgettes et de gambas et parsemées de zestes de citron et de parmesan.



Torsades colorées aux p'tits légumes et poulet

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn maxi

- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1200 g d'eau à température ambiante
- 200 g de restes de poulet cuit (ou autres viandes)
- 1 c. à soupe rase d'herbes de Provence
- 1 c. à soupe de sel
- 250 g de pâtes « torsades » 3 couleurs
- 100 g de crème fraîche
- 1 c. à café de muscade en poudre
- 50 g de gruyère râpé (facultatif)

Conseil Thermomix

Pour un résultat coloré dont les enfants raffolent, utilisez des pâtes « de toutes les couleurs ». Le bouillon de cuisson sera délicieux utilisé ultérieurement épaissit de « cheveux d'ange » ou en base d'une soupe chinoise.

- Éplucher les légumes, les couper en deux dans la longueur puis en rondelles, les mettre dans le bol, verser l'eau, le poulet en petits morceaux, les herbes et le sel et programmer **10 mn / 100° / ⟲ / vitesse 1**.
- À la sonnerie ajouter les pâtes et programmer **le temps de cuisson indiqué sur le paquet / 100° / ⟲ / vitesse 2**.
- Égoutter à l'aide du panier de cuisson (récupérer le bouillon pour une autre recette), remettre les pâtes dans le bol et ajouter la crème et la muscade, rectifier l'assaisonnement et mélanger à l'aide de la spatule. Servir aussitôt parsemé de gruyère râpé.

Farfalle aux couleurs italiennes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn à 22 mn suivant la cuisson des pâtes

- 200 g de Farfalle
- 50 g de Comté
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de champignons de Paris
- 100 g d'épinards en branches
- 2 c. à café de basilic
- 500 g de coulis de tomate
- 300 g d'eau chaude
- 2 c. à café de sel
- 150 g de ricotta (ou du St Moret)

Conseil Thermomix

cette recette permet aux enfants qui n'aiment pas les légumes d'en manger presque sans s'en apercevoir.

- Couper le Comté en morceaux, le mettre dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 6** ; vider le bol et réserver.
- Éplucher l'oignon et l'ail et les introduire dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Verser l'huile et programmer **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, rincer les champignons, les couper en deux et les ajouter avec les épinards, le basilic au contenu du bol et cuire **5 mn / Varoma / ⟲ / vitesse 1**.
- Ajouter l'eau, le coulis, le sel et les pâtes et cuire suivant **le temps indiqué sur le paquet de pâtes / 100°/ ⟲ / vitesse 2.**
- Ajouter la ricotta et mélanger à l'aide de la spatule. Servir aussitôt parsemé de comté râpé.



Sauce tomate complète

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn 8 sec

1/2 oignon
1 gousse d'ail
20 g d'huile d'olive
1 c. à soupe de basilic (frais ou surgelé)
2 tranches de jambon
1 c. à soupe de sel
50 g de lardons
1 boîte de tomates pelées au jus
50 g de crème fraîche

- Peler l'oignon et l'ail et les mettre dans le bol, ajouter l'huile, le basilic et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter le jambon et hacher **3 sec / vitesse 4**.
- Ajouter les lardons, les tomates et la crème fraîche puis cuire pendant **10 mn / Varoma / vitesse 1**.

Conseil Thermomix

Cette sauce complète peut aussi être une base de pizza ou d'un plat de pâtes. Elle s'agrémente de dés de fromage, de gruyère râpé, d'olives ou de petits légumes au gré de vos envies et du contenu de votre réfrigérateur !

Le Pesto italien (pistou)

Le pesto est une recette génoise. Le mot pesto vient du verbe « pestare » qui signifie « piler ». Sauce épaisse, il parfume les pâtes et les potages italiens.

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn 25 sec

50 g de parmesan
30 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
80 g de basilic frais
150 g d'huile d'olive extra vierge
1 pincée de sel

- Mettre dans le bol le parmesan en morceaux, les pignons de pin et l'ail et mixer **20 sec / vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter les feuilles de basilic lavées et essuyées, l'huile d'olive et le sel et mixer **20 sec / vitesse 7**.

Conseil Thermomix

Le pistou se conserve quelques jours au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.

Sauce au bleu et pistaches

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn

20 g de pistaches émondées
120 g de Bleu
200 g de fromage frais
1 c. à soupe de Cognac

- Introduire les pistaches dans le bol et hacher **2 sec / vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient.
- Verser le reste des ingrédients et mixer **3 mn / vitesse 6**.
- Ajouter les pistaches et mélanger **10 sec / vitesse 3**. Rectifier l'assaisonnement.

Conseil Thermomix

Cette sauce pourra être utilisée aussi bien pour accompagner des pâtes que pour tartiner des toasts pour l'apéritif.
Le petit plus : faites griller quelques pistaches et en parsemer votre plat.


-Honig
Möhren-
Tomaten

Quelques idées **de menus**

Menu **copines gourmandes** … au régime

Entrée
Salade croquante de légumes du jardin **P27**

Plat
Verts rouleaux de sabre **P54**

Dessert
Basilic en sorbet aux éclats de fraises **P100**

Finis les régimes ingrats, sachons nous faire plaisir "vite fait - bien fait" !



Menu **"tête-à-tête"**

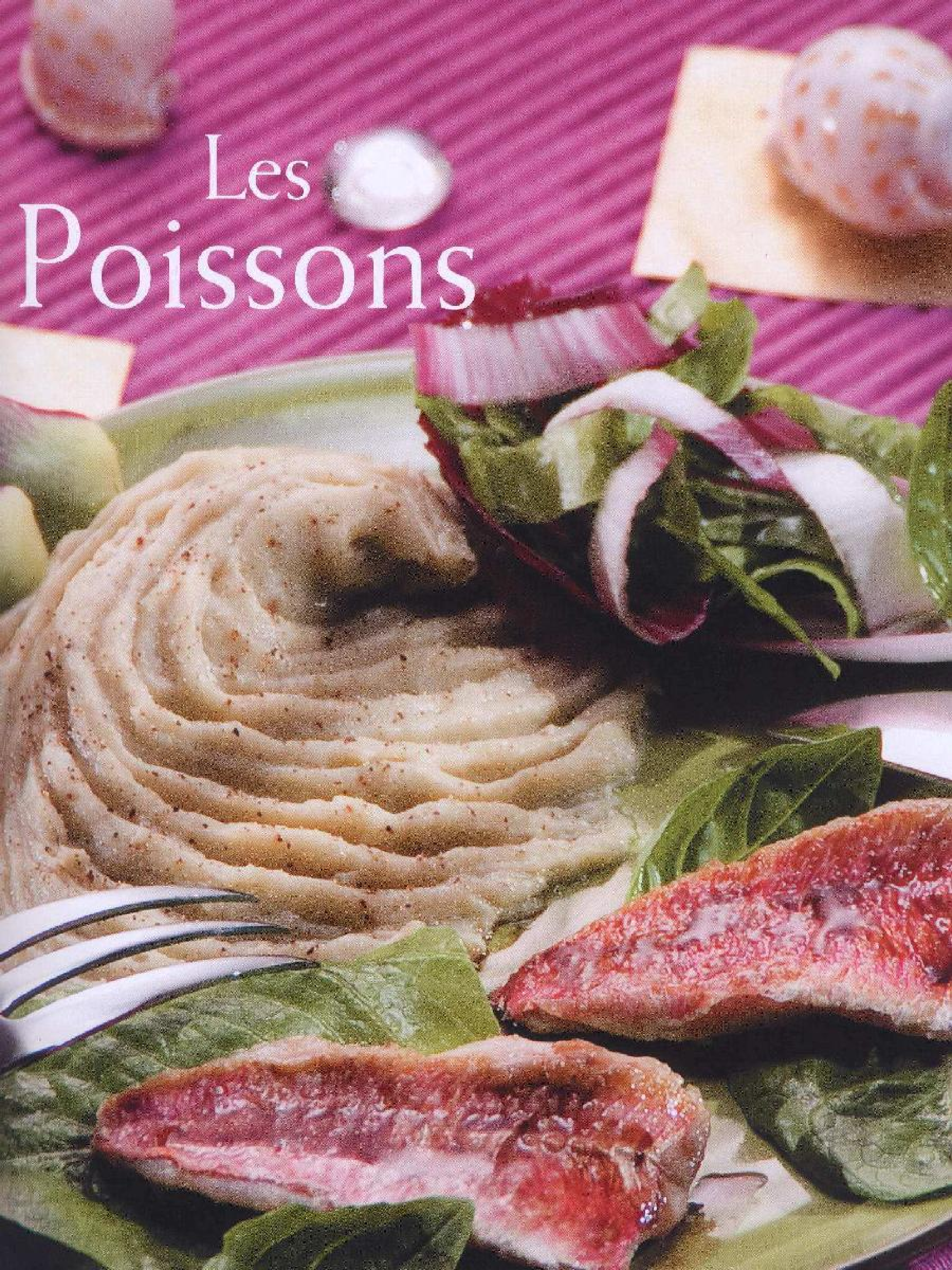
Entrée
Verrines saumon endives **P20**

Plat
Noix de St Jacques à la crème de corail et petits légumes **P52**

Dessert
Petits coulants au cœur blanc **P96**

Enfin un petit dîner en amoureux, il s'agit d'assurer en un minimum de temps ! Saveurs et présentations en un temps record, et plus de temps ensemble !

Les Poissons



Coquillages à la vapeur de citron confit

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 22 mn 5 sec

600 g de palourdes
600 g de coques
8 amandes (de mer)
3 blancs de poireaux
1 citron confit
100 g de vin blanc
150 g d'eau
1 c. à café de maïzena
40 g de beurre salé en morceaux

Conseil Thermomix

Disposer un lit de poireaux au fond d'un plat, y poser les coquillages, napper de la sauce au citron et parsemer des zestes restants.
Variez les coquillages suivant vos goûts ou les saisons.

- Laver les coquillages à grande eau. Les déposer dans le Varoma. Couper les blancs de poireaux en 3 morceaux, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Puis les poser dans le panier de cuisson.
- Couper le citron en deux, retirer la pulpe (réserver pour une autre utilisation). Détailler le zeste en fines lanières (0,5 cm). Introduire la moitié des zestes dans le bol, verser le vin et la maïzena, insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et programmer **20 mn / Varoma / / vitesse 1**.
- À la sonnerie retirer le Varoma et le panier de cuisson. Introduire le beurre et programmer **2 mn / Varoma / / vitesse 2**. Ôter le gobelet.

Noix de St Jacques à la crème de corail et petits légumes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 26 mn

1500 g d'eau à température ambiante
1 c. à soupe de sel fin
100 g de haricots plats
100 g de carottes
100 g de bouquets de chou-fleur de Bretagne
12 noix de St Jacques avec corail nettoyées
Poivre
100 g de crème fraîche liquide
2 c. à soupe de jus de citron
2 branches d'estragon frais
1 c. à café de fleur de sel

Conseil Thermomix

Les légumes doivent rester légèrement croquants. Vous pouvez également utiliser des mini légumes.

- Verser l'eau dans le bol et programmer **5 mn / 100° / vitesse 1**. Pendant ce temps, laver les légumes, couper les haricots plats en biais en tronçons de 5 cm environ, détailler la carotte en fines rondelles, et le chou-fleur en très petits bouquets (2 cm de diamètre). Les mettre dans le panier. Insérer le panier et programmer **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, essuyer les St Jacques et les disposer dans le Varoma, poivrer. À la sonnerie, mettre le Varoma en place et programmer **12 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Retirer le Varoma, égoutter les légumes, garder 40 g de jus de cuisson et vider le bol. Récupérer le corail et le mettre dans le bol, ajouter la crème, le jus de cuisson, le citron, 4 feuilles d'estragon et chauffer **4 mn / 80° / vitesse 3**. Ensuite mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Répartir harmonieusement les légumes sur les assiettes, poser les noix de St Jacques et napper de crème de corail. Parsemer de fleur de sel et de feuilles d'estragon.

Coquillages à la vapeur de citron confit >



Brochettes de saumon tricolores

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 22 mn 5 sec

1 500 g d'eau
500 g de filet de saumon sans peau
1 citron jaune (ou vert)
8 tomates cerise
1 c. à café de sel
Du poivre en moulin
200 g de quinoa (ou de riz)
100 g de lait de coco
Le jus d'un 1/2 citron jaune (ou vert)
1 c. à café de basilic
1 c. à café de gros sel

- Verser l'eau dans le bol et programmer **7 mn / 100° / vitesse 1**.
- Couper le saumon en gros cubes (3 x 3 cm environ). Couper le citron vert en 8 quartiers. Sur 4 piques à brochettes (ou 8 petits) alterner dés de saumon, quartiers de citrons verts et tomates cerise. Poser les brochettes ainsi formées sur les feuilles d'épinards. Saler et poivrer. Rincer le quinoa et le mettre dans le panier de cuisson. Insérer le panier et le Varoma et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, retirer le panier et le Varoma, réserver au chaud. Vider le bol de manière à garder 100 g d'eau de cuisson, ajouter le reste des ingrédients et mixer **5 sec / vitesse 8**. Servir aussitôt les brochettes sur un lit de quinoa, nappées de sauce coco-citron.

Conseil Thermomix

Remplacez le saumon par de la lotte, il est alors nécessaire de faire mariner le poisson au préalable dans du jus de citron et d'huile d'olive pendant 1 h et prolonger le temps de cuisson.

Verts rouleaux de sabre

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 18 mn

8 brins de ciboulette
8 filets de sabre (400 g)
4 feuilles de batavia (ou salade verte)
8 feuilles de basilic
2 c. à soupe de sel
Poivre
200 g de feuilles d'épinards
200 g de blé
1 000 g d'eau
Le jus d'un citron
4 c. à soupe d'huile d'olive
40 g de beurre

- Tremper les brins de ciboulette dans de l'eau tiède pour les ramollir. Couper les feuilles de salade en deux, enlever la côte blanche. Mettre 1/2 feuille de salade bien à plat, y déposer 1 filet de poisson, 1 feuille de basilic, saler et poivrer, enrouler l'ensemble, nouer avec un brin de ciboulette et 1 pique en bois et déposer dans le Varoma. Procéder de même pour chaque feuille.
- Mettre les épinards dans le panier, rincer sous l'eau froide. Verser l'eau dans le bol, ajouter le blé, insérer le panier et le Varoma et programmer **18 mn / Varoma / vitesse 1**.

Conseil Thermomix

À la sonnerie mettre 2 rouleaux par assiette, arroser de jus de citron et d'huile d'olive. Égoutter les épinards, les répartir dans les assiettes avec le beurre frais.

Brochettes de saumon tricolores >



Filets de rougets et parmentière d'artichaut

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn + Cuisson à la poêle : 2 mn

8 filets de rougets avec la peau écaillée
5 c. à soupe d'huile d'olive
8 feuilles de basilic
200 g de pommes de terre bintje
4 fonds d'artichaut en conserve
1 gousse d'ail
150 g de lait
2 c. à soupe de vinaigre balsamique
Sel
Poivre

Conseil Thermomix

Corser le goût de la purée en y ajoutant un demi-jus de citron et de l'ail frit.

- Chauffer une poêle anti adhésive, y verser 2 c. à soupe d'huile d'olive puis cuire les filets côté peau pendant 2 mn à feu vif. Les déposer dans le Varoma, côté peau dessus, parsemer des feuilles de basilic, saler et poivrer.
- Insérer le fouet dans le bol. Éplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés, les mettre dans le bol. Couper les fonds d'artichaut en 4 et les ajouter aux pommes de terre, verser le lait, mettre le Varoma en place et programmer **15 mn / Varoma / / vitesse 1.**
- À la sonnerie, retirer le Varoma et le fouet. Ajouter 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sel et mixer **10 sec / vitesse 6.** Disposer 2 filets de rougets par assiette côté peau dessus, arroser d'un filet de vinaigre et accompagner de la parmentière d'artichaut.

Truites farcies et petits légumes sauce citronnée

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 30 sec

2 belles truites préparées par votre poissonnier (environ 800g)
2 courgettes
2 carottes
1 branche de thym
20 g de pain dur
2 gousses d'ail
3 oignons nouveaux
20 g d'estragon
10 g de thym
1 œuf
20 g de lait 1/2 écrémé (ou de riz)
1 c. à café de sel
Du poivre de moulin
200 g d'eau
2 c. à café de fumet de poisson déshydraté
1 c. à café de fécule
1/2 jus de citron (vert)
100 g de crème fraîche (ou crème de soja)

Conseil Thermomix

Servir les truites en filet, accompagnées d'une cuillère de farce et nappées de sauce crémée, présentez les légumes en petits dômes.

- Essuyer les truites à l'aide d'un papier absorbant. Huiler le Varoma. Éplucher les carottes, couper les carottes et les courgettes en 4. Mettre les carottes et les courgettes dans le bol et hacher **3 sec / vitesse 5.** Les transvaser dans le panier de cuisson. Réserver.
- Mettre le pain dur dans le bol, et mixer pendant **5 sec / vitesse 8.** Vider le bol et réserver.
- Éplucher l'ail et le mettre dans le bol, ajouter les oignons, l'estragon, le thym et hacher **10 sec / vitesse 6.**
- Remettre le pain dans le bol, ajouter l'œuf, le lait, saler et poivrer et mélanger **5 sec / vitesse 5.** Farcir les truites de ce mélange, et les poser dans le varoma, saler et poivrer légèrement.
- Verser l'eau, le fumet et la fécule dans le bol, mettre le varoma en place et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1.** Pendant ce temps presser le citron et recueillir le jus.
- À la sonnerie, verser le jus de citron et la crème dans le bol, insérer le panier de cuisson, retourner les truites et remettre la varoma en place et programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1.**



Filets de cabillaud à la sauce tomate

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

4 filets de cabillaud
2 c. à soupe de câpres (facultatif)
1 c. à café bombée de gros sel
1 poivron
100 g d'huile d'olive
1 c. à café de fenouil en grains
500 g de pommes de terre
400 g de tomates pelées en boîte
200 g d'eau
1 c. à soupe rase de sel
Poivre
1 c. à soupe de vinaigre balsamique

- Placer les filets dans le Varoma, assaisonner, parsemer de câpres et réserver. Couper le poivron en quatre, l'épépiner, et le mettre dans le bol. Ajouter l'huile d'olive et le fenouil et cuire pendant **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps éplucher les pommes de terre, les couper en petits dés et les placer dans le panier de cuisson.
- À la sonnerie, verser les tomates, l'eau et le sel dans le bol, insérer le panier et le Varoma et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 2**.
- Servir les filets accompagnés de la brunoise de pommes de terre et nappés de sauce tomate, verser un filet de vinaigre balsamique pour relever le goût de la tomate.

Conseil Thermomix

À la saison des tomates, utilisez des tomates Roma ébouillantées 30 secondes puis pelées. La sauce peut-être agrémentée d'olives, d'origan, d'ail au choix !

Saumon sauce concombre et haricots verts

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn 4 sec

600 g de filet de saumon sans peau
1/2 citron
2 branches d'aneth (facultatif) + 3 c. à soupe d'aneth
Sel
Poivre
300 g de haricots verts extra fins surgelés
1 concombre
30 g de beurre
1 c. à soupe rase de maïzena
120 g de vin blanc sec
100 g d'eau
100 g de crème fraîche (ou 1 yaourt nature)

- Disposer le filet de saumon dans le Varoma, détailler le citron en rondelles et les déposer sur le saumon ; poser 2 branches d'aneth, saler et poivrer. Réserver. Placer les haricots dans le panier de cuisson.
- Peler le concombre et le détailler en gros morceaux dans le bol, mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le beurre, la maïzena, le vin blanc, l'eau, le reste d'aneth, 1 c. à café de sel et du poivre dans le bol. Insérer le panier de cuisson et le Varoma et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Retirez le Varoma et le panier, ajouter la crème fraîche au contenu du bol et mixer **10 sec / vitesse 8**. Servir aussitôt le saumon nappé de sauce et accompagné de haricots verts.

Conseil Thermomix

Accompagnez de pommes de terre au four. Remplacez le citron par de l'orange, et remplacez 100 g d'eau par 1/2 jus d'orange pour un résultat très délicat.



Quelques idées **de menus**

Menu **les copains arrivent** dans 1 heure

Entrée

Asperges aux framboises........................ **P22**

Plat

Poulet farci à l'acidulé........................ **P70**

Dessert

Tarte aux chocolats........................ **P93**



Petites astuces : Réalisez d'abord la tarte et placez-la au réfrigérateur. Préparez les asperges et stoppez leur cuisson en les plongeant dans l'eau glacée. Cuisez le poulet pendant l'apéritif !

Menu **Maman, j'ai faim !**

Entrée

Salade acidulée carotte-mangue **P28**

Plat

Bœuf aux champignons.................... **P66**

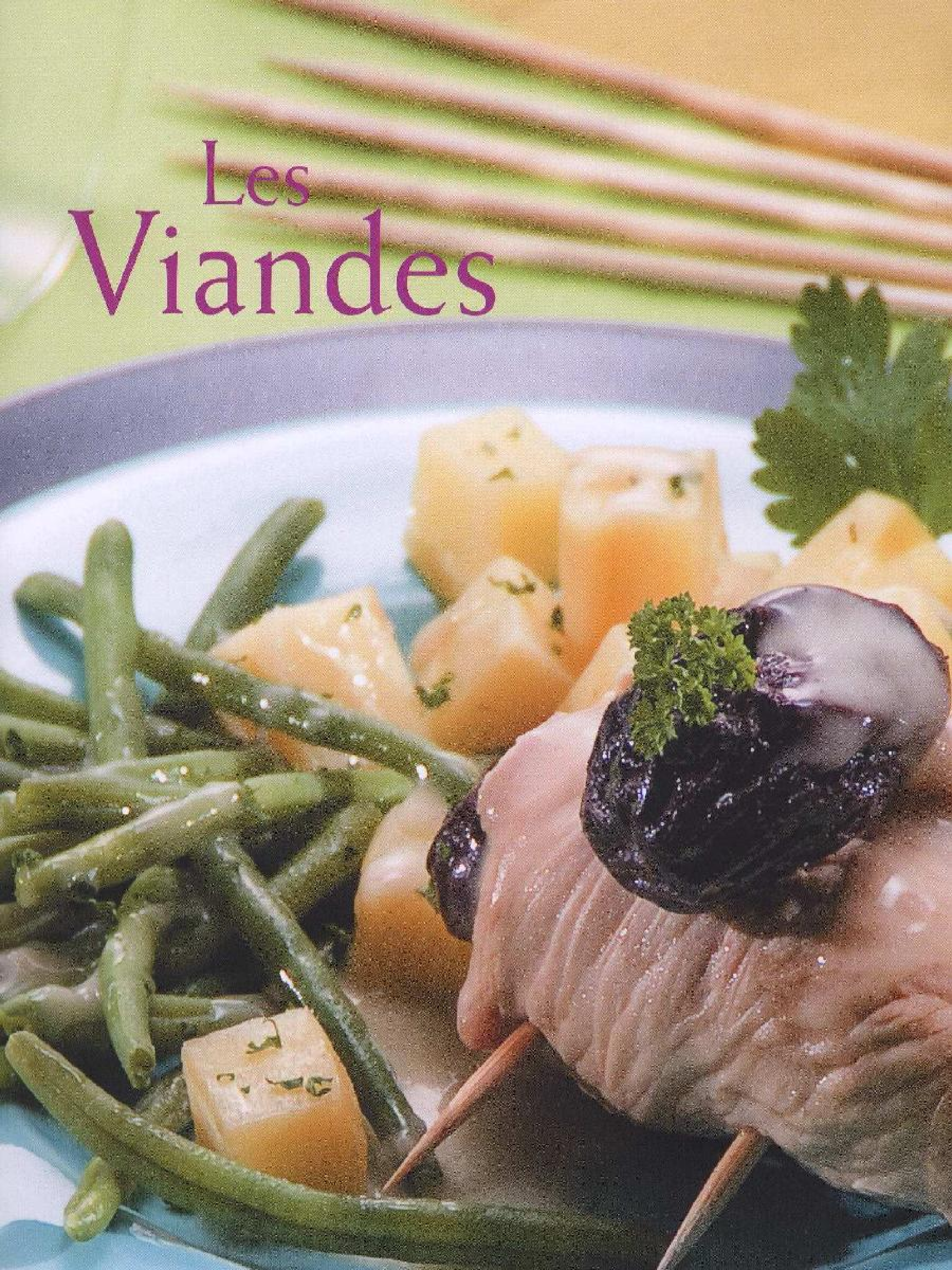
Dessert

Petites crèmes express aux fruits rouges......... **P88**



Ce repas très vite prêt est malgré tout équilibré pour les petits ventres affamés !

Les Viandes



Ragoût express d'agneau épicé

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 mn

1 oignon rouge
2 gousses d'ail
15 g de gingembre en poudre
1 piment rouge ou Harissa (facultatif)
6 c. à soupe d'huile
600 g d'agneau
200 g de petits pois frais (ou surgelés)
2 c. à café de cumin en grains
2 c. à café de sel fin
1/2 c. à café de poivre 5 baies
200 g d'eau
1/2 cube de bouillon de légumes
2 tomates rondes

- Éplucher l'oignon, le couper en 4 et le mettre dans le bol. Éplucher l'ail, le gingembre, les mettre dans le bol. Ajouter le piment rouge et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile et programmer **5 mn / Varoma / vitesse** 1.
- Couper la viande en dés (1,5 × 1,5 cm environ). À la sonnerie, ajouter la viande, les petits pois, le cumin, le sel, le poivre, l'eau et le bouillon déshydraté et faire mijoter pendant **20 mn / 90° / / vitesse 2**. Ôter le gobelet. Pendant ce temps, couper les tomates en petits dés et équeuter la coriandre.

Conseil Thermomix

Servir bien chaud parsemé de dés de tomates et de coriandre, avec du riz blanc parfumé ou de la semoule.
Vous pouvez hacher facilement votre viande au Thermomix : la découper en gros dés, la placer au congélateur pendant 30 mn puis mixer **10 sec / vitesse 6**.

Filet mignon exotique

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn 5 sec

2 gousses d'ail
1 oignon
10 g de gingembre frais
2 c. à soupe d'huile
600 g de filet mignon
1 poivron
1 petite boîte de tomates pelées au jus
1/2 petite boîte d'ananas en morceaux au sirop léger
50 g de sauce soja
1 c. à café de cannelle (facultatif)
1 c. à café de cumin (facultatif)
1 trait de Tabasco (ou un peu de harissa)
Sel
Poivre

- Peler l'ail, l'oignon et le gingembre, les couper en deux, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Détailler le filet en fines tranches, les ajouter dans le bol, verser l'huile et programmer **5 mn / Varoma / / .**
- Pendant ce temps couper le poivron en lanières. Égoutter l'ananas. À la sonnerie ajouter tous les ingrédients au contenu du bol et programmer **15 mn / 100°C / / vitesse** 1. Ôter le gobelet.

Conseil Thermomix

À cette version simplifiée de la sauce aigre douce, vous pouvez rajouter des herbes et des épices : coriandre fraîche, fenouil et coriandre en grains, cumins, oignons nouveaux… Servez avec ces nouilles chinoises ou un riz blanc.



Filet et son coulis de tomates

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 50 mn 8 sec

1 oignon rouge
4 gousses d'ail
4 belles tomates (400 g)
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de gros sel
Poivre
1 c. à soupe d'herbes de Provence
600 g de rôti de porc dans le filet
400 g de pommes de terre grenaille
50 g de vin blanc
400 g d'eau

- Éplucher l'oignon et les gousses d'ail, les mettre dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Couper 3 tomates en 2, les mettre dans le bol, ajouter l'huile d'olive, 1 c. à café de gros sel, le poivre et les herbes et mixer **3 sec / vitesse 5**.
- Déficeler le rôti et l'étaler bien à plat sur le plan de travail. Si besoin faire une grande entaille dans le filet pour faire une tranche. Le tartiner de 3 c. à soupe de sauce tomate précédemment préparée. Le rouler à nouveau et ficeler grossièrement, le poser dans le Varoma. Couper la tomate restante en 3 tranches et en recouvrir le rôti. Saler et poivrer avec l'assaisonnement restant. Mettre les pommes de terre dans le panier de cuisson.
- Verser le vin et l'eau dans le bol, mettre le panier et le Varoma en place et programmer **50 mn / Varoma / vitesse 1**.

Conseil Thermomix

Ce mode cuisson de la viande permet d'obtenir une viande tendre dont la graisse n'aura pas brûlé, elle sera plus digeste.

Mijoté de porc au paprika

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

200 g de haricots verts extra fins surgelés
4 échines maigres de porc (600 g)
2 c. à soupe de paprika
1 c. à café de cumin moulu
2 c. à café rases de sel
Poivre
8 échalotes (ou 2 oignons)
2 c. à soupe d'huile d'olive
200 g de pommes de terre
20 g de vinaigre balsamique
300 g de tomates pelées au jus
200 g d'eau
1/2 cube de bouillon de volaille

- Au sortir du congélateur, mettre les haricots verts dans un saladier rempli d'eau tiède pour accélérer la décongélation. Couper les échines en grosses lanières (2 cm) dans un plat creux, ajouter le paprika, le cumin, 1 c. à soupe de sel et le poivre, et mélanger. Éplucher les échalotes et les couper en deux dans le sens de la longueur, les introduire dans le bol, verser l'huile d'olive et les morceaux d'échine et programmer **5 mn / Varoma / /** .
- Pendant ce temps éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés (1 x 1 cm), les mettre dans le panier de cuisson. Égoutter les haricots et les disposer dans le Varoma.
- À la sonnerie, verser le vinaigre dans le bol, ajouter les tomates, l'eau et le reste de l'assaisonnement. Insérer le panier de cuisson et programmer **25 mn / Varoma / /** .

Conseil Thermomix

L'échine est un morceau gras donc moelleux à la cuisson, attention de la choisir avec le moins de gras possible car ce mijoté risquerait d'être peu digeste.



Porc façon barbecue

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 32 mn

240 g de riz longs grains
500 g de filet de porc
2 tomates rondes
1/2 poivron vert
2 gousses d'ail
200 g de coulis de tomates
50 g de miel
4 c. à soupe de sauce anglaise (Worcestershire sauce)
2 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à café de cumin en poudre
Sel
Poivre de moulin
1 500 g d'eau

- Peser le riz dans le panier, le faire tremper dans de l'eau froide pour enlever l'amidon. Pendant ce temps, détailler la viande en cubes réguliers (environ 3 x 3 cm). Couper les tomates en quartiers. Détailler le poivron en 8 morceaux réguliers. Réserver.
- Éplucher les gousses d'ail, les mettre dans le bol, ajouter le reste des ingrédients et mixer pendant **10 sec / vitesse 5.**
- Introduire les cubes de viande dans le bol et mélanger pendant **1 mn / / vitesse 2.**
- Vider le bol dans un saladier. Verser l'eau dans le bol et faire chauffer pendant **5 mn / 100° / vitesse 1.** Pendant ce temps, poser une feuille de papier sulfurisé au fond du Varoma, préparer les brochettes en alternant morceaux de viande et morceaux de légumes sur les piques en bois. Les poser dans le Varoma. Verser le restant de marinade sur les brochettes.
- À la sonnerie, égoutter le riz dans le panier, insérer le panier et le Varoma et programmer pendant **25 mn / Varoma / vitesse 1.**

Conseil Thermomix

Servir très chaud. Moulez le riz dans des petits verres, saupoudrez de paprika et de poudre de cumin, accompagner des brochettes nappées de sauce.
Vous pouvez préparer les brochettes à l'avance, et la marinade rendra la viande alors encore plus moelleuse.

Bœuf aux champignons

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 15 mn 10 sec

600 g de rumsteck
100 g de champignons de paris
1 oignon
100 g de crème fraîche (de crème de soja)
100 g d'eau
1/2 cube de bouillon de bœuf (ou de légumes)
1 c. à soupe de moutarde forte
2 c. à soupe de sauce soja
Quelques feuilles d'estragon (facultatif)
Sel
Poivre de moulin

- Placer la viande au congélateur pendant 10 mn. Pendant ce temps, laver les champignons, les introduire dans le bol. Peler l'oignon et le couper en deux et l'ajouter aux champignons et hacher **5 sec / vitesse 5.** Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pendant **5 sec / vitesse 2.**
- Sortir la viande du congélateur et la détailler en fines lamelles à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Introduire les lamelles de bœuf dans le bol et programmer **15 mn / Varoma / / vitesse 1.**

Conseil Thermomix

Accompagner de semoule ou polenta.
Afin de détailler les aliments en tranches fines, placez-les au congélateur ou au freezer pendant quelques minutes, idéal pour réaliser les carpaccios par exemple.

Bœuf aux champignons >



Suprêmes de dinde aux pruneaux

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 27 mn 5 sec

200 g de haricots verts extra-fins surgelés
300 g de pommes de terre
1 échalote
4 escalopes de dinde (600 g)
200 g de pruneaux dénoyautés
50 g de beurre
300 g d'eau
100 g de vin blanc sec
50 g de Madère (ou Porto)
1 cube de bouillon de volaille
30 g de crème fraîche
20 g de maïzena

- Épluchez les légumes et l'échalote. Disposer les haricots dans le Varoma. Couper les pommes de terre en dés et les mettre dans le panier de cuisson. Réserver.
- Étaler les escalopes de dinde et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Placer 4 pruneaux par escalopes, les enrouler et fermer à l'aide de piques en bois. Les poser sur les haricots verts. Mettre les pruneaux restants avec les pommes de terre.
- Introduire l'échalote, le beurre, l'eau, le vin, le Madère, le cube de bouillon, le sel et le poivre dans le bol ; insérer le panier et le Varoma et programmer **25 mn / Varoma / vitesse 2**.
- Retirer le Varoma et le panier, ajouter la maïzena et la crème dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 4**. Puis programmer **2 mn / 90° / vitesse 3**.

Conseil Thermomix

Essayez une exquise variante avec des abricots secs et des suprêmes de poulet.

Poulet épicé aux poivrons

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 6 sec

400 g de suprêmes de poulet
2 c. à soupe d'huile
1 c. à café de sel
Du poivre en moulin
10 g de gingembre frais
1 oignon vert
1 gousse d'ail
1 c. à café de paprika
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 c. à café de cumin en grains (facultatif)
300 g d'eau
1/2 bouillon cube de volaille
200 g de crème liquide et légère

- Étaler une feuille de papier sulfurisé dans le Varoma. Faire chauffer à blanc une poêle anti-adhésive et marquer les filets de poulets pendant 2 mn de chaque côté. Les répartir sur le papier sulfurisé, arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer.
- Peler le gingembre, l'oignon, l'ail et les mettre dans le bol, les hacher pendant **6 sec / vitesse 6**. Repartir sur les filets et ajouter le paprika. Refermer le papier façon papillote.
- Couper les poivrons en deux et les épépiner. Les mettre dans le panier de cuisson et parsemer de cumin. Verser l'eau dans le bol, ajouter le bouillon, insérer le panier et le Varoma et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, retirer le Varoma et le panier de cuisson, ajouter la crème dans le bol. Ouvrir la papillote, verser le jus dans le bol et programmer **5 mn / 80° / vitesse 2**. Pendant ce temps couper les poivrons en lanières, les filets en tranches assez épaisses et disposer dans les assiettes chaudes. À la sonnerie, napper de la sauce crémée.

Conseil Thermomix

Cette recette légère peut également se déguster froide : remplacez la sauce à la crème par une sauce salade au citron vert / huile d'olive, coupez tous les ingrédients en lanières fines, agrémenter de salade verte croquante et de quartiers d'oranges.



Poulet farci à l'acidulé

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 50 mn

2 tranches de pain dur (ou 2 biscottes)
8 c. à soupe de lait
4 abricots secs
4 dattes dénoyautées
4 pruneaux dénoyautés
2 gousses d'ail
150 g de chair à saucisse
2 c. à soupe de Cognac
1/2 c. à café de cannelle
1 petit poulet de 1 000 g environ
500 g d'eau
200 g de cidre
1/ 2 cube de fond de volaille
1 c. à café de maïzena
2 pommes boskoop
4 petits navets
2 c. à soupe de sel
Poivre

- Faire tremper le pain dur en gros morceaux dans le lait. Éplucher l'ail, le mettre dans le bol, donner **2 impulsions de turbo**.
- Ajouter les fruits secs et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le pain trempé, la viande hachée, le Cognac et la cannelle et mixer pendant **10 sec / vitesse 6**. Farcir le poulet de cette préparation et le poser dans le Varoma avec les pommes entières non épluchées.
- Verser l'eau, le cidre, le fond de volaille et la maïzena dans le bol. Éplucher les navets, garder un peu de fanes, et les mettre entiers dans le panier de cuisson. Mettre le Varoma en place et programmer **50 mn / Varoma / vitesse 1**. Servir le poulet accompagné de farce, des navets braisés et des demi-pommes vapeur, nappées de jus de cuisson.

Conseil Thermomix

Vous pouvez également cuire des poires pelées ; cependant il sera nécessaire de les placer 20 mn avant la fin de la cuisson du plat.

Compotée figues et oignons

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn 13 sec

1 gros oignon
300 g de figues bien mûres (ou surgelées)
100 g d'eau
100 g de sucre
1/2 c. à café de cannelle
2 c. à soupe de vinaigre balsamique

- Éplucher et couper l'oignon en deux, le mettre dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 5**.
- Couper les figues en deux, les introduire dans le bol et hacher **3 sec / vitesse 4**.
- Verser l'eau, le sucre et la cannelle et programmer **15 mn / Varoma / / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- À la sonnerie ajouter le vinaigre balsamique et mélanger **5 sec / vitesse 3**.

Conseil Thermomix

Un oignon rouge plus sucré accompagnera parfaitement la figue. Suivant vos goûts ajoutez des épices : 1/2 clou de girofle, du gingembre... cette compotée pourra être servie aussi bien avec du gibier qu'avec du foie gras ou encore de la tarte aux pommes.

Mayonnaise aillée sans œuf

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 4 mn

70 g de lait
2 gousses d'ail
150 g d'huile d'olive
2 c. à soupe de citron
Sel
Poivre

- Éplucher l'ail et la mettre dans le bol avec le lait et le sel, programmer **1 mn / 37° / vitesse 5**.
- Remplir le gobelet d'eau afin de le maintenir en place, programmer **3 mn / 37° / vitesse 5** et verser l'huile sur le couvercle pour qu'elle s'égoutte progressivement dans le bol, puis verser le citron. Rectifier l'assaisonnement.

Conseil Thermomix

Vous pouvez aussi rajouter de la moutarde.

Quelques idées **de menus**

Menu **végétarien**

Entrée
Raïta P31

Plat
Lentilles corail et quinoa au curry P80

Dessert
Fromage frais aux fruits secs P87



Menu **Chouette !** C'est papa qui cuisine !

Plat
Pâtes à la sauce tomate complète P48

Dessert
Compote banane-orange P86

Ludique et coloré, simple et équilibré, papas et enfants y trouvent leur compte !

Les Accompagnements



Tomates soufflées à la ricotta

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn + Cuisson au four : 20 mn

8 petites tomates parfumées
1 œuf
250 g de ricotta
60 g de feta
2 gousses d'ail
1 oignon
4 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de ciboulette
1 c. à soupe d'herbes de Provence
Sel et poivre

- Préchauffer le four à 210° (th. 7). Couper le chapeau des tomates et les évider en conservant la pulpe. Saler l'intérieur et laisser dégorger en les retournant sur une assiette.
- Éplucher l'oignon et l'ail, couper l'oignon en deux, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5** (TM21 : faire tomber les ingrédients sur les couteaux tournant à vitesse 7).
- Ajouter l'huile d'olive, la pulpe de tomates, du sel et du poivre et régler **5 mn / 100° / vitesse 1**. À l'arrêt de la minuterie, verser le coulis dans un plat à gratin et rincer le bol.
- Placer la ciboulette et les herbes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 8**.
- Séparer le blanc du jaune, mettre le jaune dans le bol avec la ricotta, la feta, du sel et du poivre et mixer **15 sec / vitesse 4**. Verser dans un saladier et bien nettoyer le bol à l'eau froide et le sécher.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter le blanc d'œuf et une petite pincée de sel et régler **2 mn / vitesse 3,5** (TM21 : 2 mn / vitesse 3). Incorporer le blanc monté en neige au mélange dans le saladier. Déposer les tomates dans le plat à gratin, les farcir de la préparation et cuire au four 20 mn.

Conseil Thermomix

Servir chaud avec une salade en entrée ou en accompagnement d'une viande.
Remplacez la ciboulette par de la menthe.

Chou-fleur en soufflé

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 19 mn 20 sec + Cuisson au four : 20 mn

4 œufs
40 g de gruyère
400 g de chou fleur
1 c. à café de noix de muscade en poudre
2 c. à café de sel
Poivre
200 g d'eau
100 g de crème liquide
(15% de m. g. / ou crème de soja)

- Préchauffer le four à 210° (th. 7). Séparer les blancs des jaunes, verser les blancs et 1 pincée de sel dans le bol et insérer le fouet, battre les œufs pendant **4 mn / vitesse 3,5**. Débarrasser dans un récipient au frais. Rincer le bol.
- Couper le gruyère en morceaux et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Détailler le chou-fleur en petits bouquets et les introduire dans le bol avec la muscade, le gruyère et l'assaisonnement, verser l'eau et programmer **15 mn / 100° / vitesse 2**.
- À la sonnerie, incorporer les jaunes et mixer **20 sec / vitesse 9**. Puis incorporer les blancs délicatement à la purée de chou-fleur. Répartir ce mélange dans un moule à soufflé préalablement beurré et enfourner pendant 20 mn.

Conseil Thermomix

Incorporez des dés de carottes à la dernière étape pour un résultat coloré et croquant.



Vert de chine et noisettes croquantes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 23 mn

100 g de noisettes émondées
2 échalotes
1 gousse d'ail
700 g de chou chinois
1 c. à soupe d'huile d'arachide
1 c. à café de 4 épices (ou de la muscade)
4 c. à soupe d'huile de noisette (ou huile neutre)
1 1/2 c. à café de gros sel

- Faire chauffer une poêle anti adhésive, y verser les noisettes et les faire colorer. Puis les mettre dans le bol et les concasser pendant **4 sec / vitesse 4**. Débarrasser dans un récipient.
- Éplucher les échalotes et l'ail, les introduire dans le bol, hacher pendant **4 sec / vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide la spatule. Verser l'huile d'arachide et faire rissoler pendant **5 mn / 100° /** .
- Pendant la cuisson, couper le trognon du chou, couper le chou en 4 et le nettoyer à l'eau froide. À la sonnerie, afin de hacher de manière homogène, mettre la moitié des morceaux dans le bol et hacher **4 sec / vitesse 4**. Vider dans un récipient et mettre le reste du chou dans le bol, hacher **4 sec / vitesse 4**. Ensuite réunir tout le chou dans le bol.
- Ajouter les épices, la moitié des noisettes grillées, l'huile de noisettes et le gros sel et mélanger pendant **5 sec / / vitesse 2.** Puis cuire pendant **15 mn / Varoma / / vitesse 1**, ôter le gobelet. Égoutter si besoin et servir aussitôt parsemé du reste des noisettes concassées.

Conseil Thermomix

Facile, légère et rapide à réaliser cette recette est idéale pour accompagner un repas équilibré en rentrant du boulot ! Profitez de la chaleur Varoma pour réchauffer le reste de blanc de poulet (ou un filet de poisson) mariné dans un mélange sauce soja-eau-ail haché-citron vert-miel et obtenez un délicieux menu « asiatique » revisité.

Crème de haricots blancs et tuiles de lard

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn 20 sec + Cuisson à la poêle : 5 mn

2 gousses d'ail
1 tomate
20 g d'huile d'olive
200 g d'eau
1/2 cube de bouillon
400 g de haricots blancs en conserve (égouttés)
4 fines tranches de lard
50 g de crème fraîche

- Peler les gousses d'ail et la placer dans le bol, ajouter la tomate coupée en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Verser l'huile d'olive et cuire pendant **5 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Ajouter le reste des ingrédients sauf le lard et la crème et programmer **10 mn / 100° / vitesse 1**. Ôter le gobelet. Pendant ce temps chauffer une poêle à vif et cuire les tranches de lard jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
- À la sonnerie, verser la crème et mixer pendant **15 sec / vitesse 9.**

Conseil Thermomix

Servez bien chaud, accompagnez des tuiles de lard et parsemez de cerfeuil.

Vert de chine et noisettes croquantes >



Pommes de terre façon raclette

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

1 500 g d'eau
6 petites pommes de terre à chair ferme (400 g)
4 feuilles de laurier
2 grandes tranches de jambon cru (ou 4 petites)
4 tranches de fromage à raclette (100 g)
4 tours de moulin de poivre noir
1 grosse tomate

- Verser l'eau dans le bol. Laver les pommes de terre soigneusement. Garder la peau. À l'aide d'un couteau pointu, réaliser 5 entailles profondes dans les pommes de terre dans le sens de la largeur.
- Poser les pommes de terre dans le panier de cuisson. Insérer le panier et programmer **25 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps couper les tranches de jambon en 2 et de fromage en 4. Couper 4 grosses tranches dans la tomate et les déposer dans le Varoma.
- À la sonnerie, égoutter les pommes de terre. Dans l'entaille centrale, insérer une feuille de laurier, dans les 4 entailles restantes insérer les demies tranches de fromage, poivrer, rouler la pomme de terre dans le jambon bien serré.
- Poser la pomme de terre sur une tranche de tomate. Procéder de même pour chaque pomme de terre. Mettre le Varoma en place et programmer **5 mn / Varoma / vitesse 2**.

Conseil Thermomix

Servir aussitôt avec une salade verte assaisonnée de ciboulette.

Choux de Bruxelles et pommes de terre sauce moutarde

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 29 mn

300 g de choux de Bruxelles
200 g de pommes de terre
1 000 g d'eau
80 g de beurre
40 g de crème fraîche
3 c. soupe de moutarde
1 c. à soupe de miel
10 g de persil
1/2 c. à café de sel

- Laver et éplucher les légumes, couper les pommes de terre en petits dés et les placer dans le panier ; enlever les premières feuilles des choux, les couper en deux et les placer dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et le Varoma et programmer **25 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Retirer le Varoma et le panier et vider le bol. Introduire le reste des ingrédients et cuire pendant **4 mn / 70° / vitesse 1**. Verser tous les légumes dans le plat de service, napper de sauce et mélanger à l'aide de la spatule. Servir aussitôt.

Parmentière de courgettes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn

600 g de courgettes
200 g de pommes de terre
200 g de lait
1 c. à café de sel
40 g d'huile d'olive
1 c. à soupe de ciboulette

- Éplucher les légumes et les détailler en petits dés. Insérer le fouet, placer les légumes dans le bol, verser le lait et programmer **15 mn / 100° / / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- Puis retirer le fouet, introduire le reste des ingrédients et programmer **15 sec / vitesse 7**.

Conseil Thermomix

Ajouter des dés de jambon et du gruyère pour obtenir une purée surprise et colorée que les enfants sauront apprécier.

Lentilles corail et quinoa au curry

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 18 mn

1 oignon
2 gousses d'ail
2 tomates (200 g)
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de curry en poudre
100 g de lentilles corail
100 g de quinoa
300 g d'eau
3 c. à café de sel

Conseil Thermomix

Pour un repas complet vous pouvez rajouter des restes de viande coupés en petits dés ou du tofu. Agrémenter de persil frais.

- Couper l'oignon en 4 morceaux, éplucher l'ail, les mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5.** Couper les tomates en deux, les introduire dans le bol et hacher grossièrement pendant **4 sec / vitesse 3**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'huile d'olive et le curry dans le bol et programmer **5 mn / Varoma / vitesse 1.**
- Pendant ce temps rincer le quinoa et les lentilles sous l'eau froide. À la sonnerie, verser le mélange lentilles et quinoa dans le bol et ajouter l'eau et le sel, programmer **12 mn / 100° / / .** Ôter le gobelet.

Brocolis aux lardons

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 22 mn 15 sec

2 oignons
100 g de lardons
400 g de brocolis
1 200 g d'eau
1 yaourt nature brassé
100 g de crème fraîche (ou crème allégée)
2 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Gardez le bouillon pour aromatiser l'eau des pâtes par exemple.
Les lardons peuvent être remplacés par des dés de jambon ou des allumettes de canard.

- Éplucher les oignons, les mettre dans le bol et hacher pendant **5 sec / vitesse 5.**
- Ajouter les lardons et programmer **5 mn / Varoma / / vitesse 1.**
- Pendant ce temps détailler les brocolis en petits bouquets et les placer dans le panier de cuisson. À la sonnerie, verser l'eau dans le bol, insérer le panier et cuire pendant **15 mn / 100° / / vitesse 1.**
- Égoutter les brocolis, filtrer le bouillon de cuisson à travers le panier contenant les brocolis. Remettre le contenu du panier dans le bol, verser le yaourt et la crème, saler et poivrer puis mélanger pendant **2 mn / 50° / / vitesse 2.**



Risotto rapide aux cèpes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn 13 sec + Cuisson à la poêle : 5 mn

1 grosse gousse d'ail
100 g d'oignon
20 g d'huile d'olive
200 g de riz arborio (ou spécial risotto)
100 g de vin blanc sec
600 g d'eau chaude
2 cubes de bouillon de légumes
1 c. à café de sel
Poivre
100 g de cèpes frais
20 g de beurre
100 g de crème de soja

- Éplucher l'ail et l'oignon, les mettre dans le bol et mixer pendant **3 sec / vitesse 5**.
- Verser l'huile, peser le riz et cuire **5 mn / Varoma / ⟲ / vitesse 1**.
- Ajouter le vin, les cubes de bouillon, l'eau et le sel et programmer **20 mn / 100° / ⟲ / vitesse 1**.
- Pendant ce temps faire chauffer une poêle antiadhésive, faire fondre le beurre et faire suer rapidement les cèpes. À la sonnerie ajouter les cèpes et la crème de soja au riz, mélanger **5 sec / ⟲ / vitesse 2**.

Conseil Thermomix

Pour un plat complet ajoutez des bouts de jambon italien et saupoudrez de parmesan râpé.
Servir avec un vin blanc italien sec et pétillant.

Riz au curry

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 23 mn 5 sec

2 oignons
2 gousses d'ail
2 c. à soupe de curry en poudre
50 g d'huile
2 yaourts nature
250 g de riz basmati (cuisson rapide)
1 cube de bouillon de volaille
500 g d'eau tiède
De la menthe (facultative)

- Éplucher les oignons et l'ail, les introduire dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le curry et l'huile et cuire pendant **5 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Verser les yaourts, le riz et cuire **3 mn / 100° / ⟲ / vitesse 1**.
- Verser le reste des ingrédients et mijoter pendant **15 mn / 100° / ⟲ / vitesse 1**.

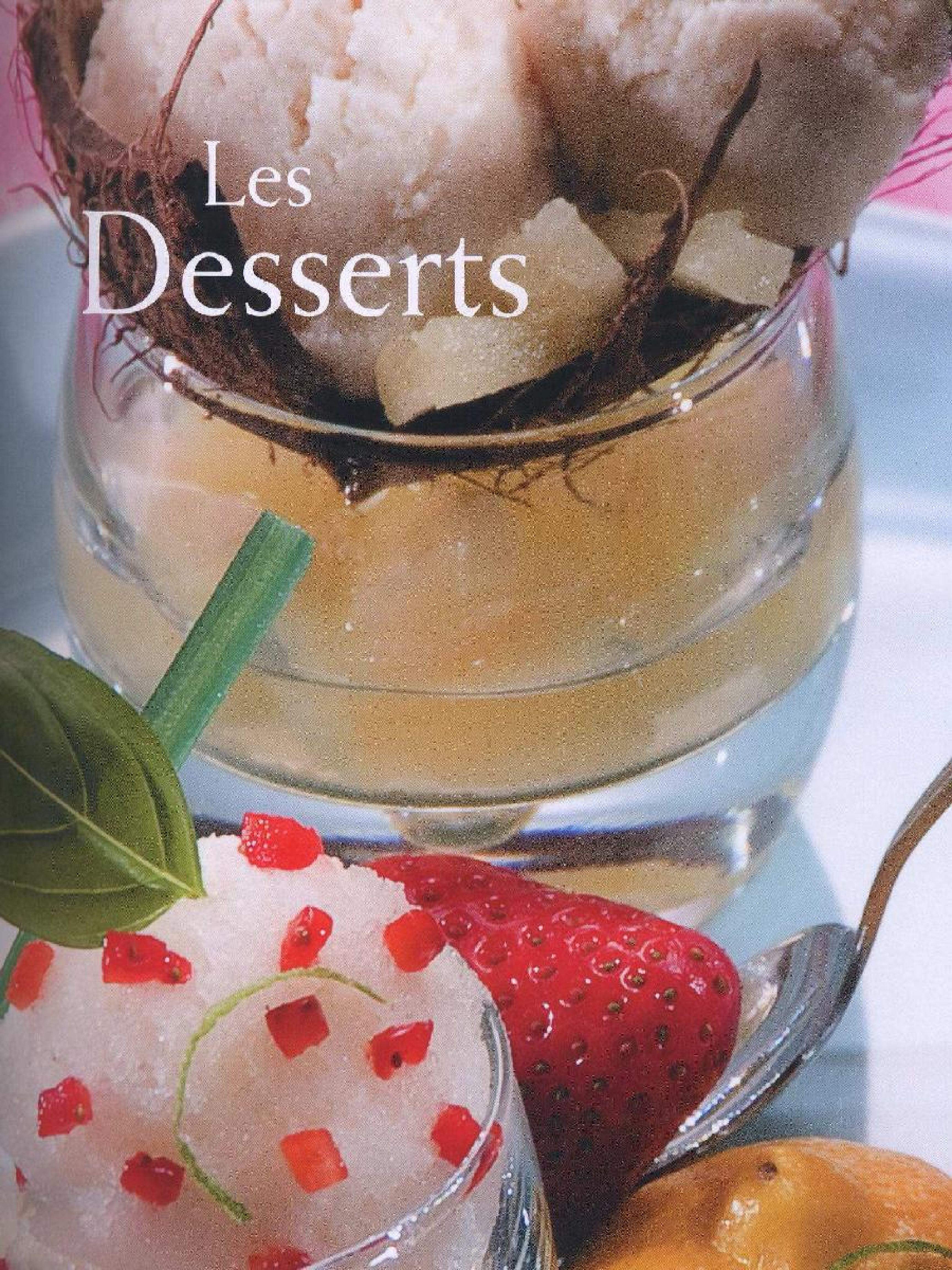
Conseil Thermomix

Servir chaud parsemé de menthe fraîche. Le curry est un mélange d'épices que vous pouvez également préparer vous-mêmes avec de la coriandre, du cumin, du fenouil, du paprika, du gingembre, par exemple.

Risotto rapide aux cèpes >



Les Desserts



Compote express de pêches au caramel

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn 10 sec

1 petite boîte de pêches au sirop léger
1 sachet de sucre vanillé
100 g de caramel liquide
2 c. à soupe de crème liquide

Conseil Thermomix

Prêt en un clin d'œil, ce dessert peut aussi être un bon en-cas pour le goûter des petits et des grands.

- Égoutter les pêches et les placer dans le bol, ajouter les sucre et mixer **10 sec / vitesse 5**. Répartir dans des ramequins.
- Verser le caramel et la crème dans le bol et programmer **5 mn / 70° / vitesse 1**. À la sonnerie napper la compote de sauce au caramel tiède.

Compote banane-orange

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn 5 sec

4 bananes
100 g de jus d'orange
2 c. à soupe de miel liquide
4 c. à soupe de noix de coco
4 c. à soupe de cacao en poudre

Conseil Thermomix

Pour un dessert gourmand, râper du chocolat noir à l'aide d'un économe et parsemer la compote et servir avec un peu de chantily.

- Peler les bananes, les couper en gros morceaux et les mettre dans le bol. Verser le jus d'orange et le miel dans le bol et programmer **10 mn / 100° / vitesse 2**.
- À la fin de la cuisson, mixer **5 sec / vitesse 4**. Répartir entre 4 ramequins, saupoudrer de noix de coco et de cacao. Servir tiède.

Fromage frais aux fruits secs

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 sec

1 pomme
50 g de noisettes
50 g d'abricots secs
200 g de fromage frais
50 g de miel

- Peler la pomme et la couper en petits dés. Mettre les noisettes et les abricots dans le bol, mixer pendant **5 sec / vitesse 6**.
- Insérer le fouet, ajouter le miel et le fromage frais et mélanger pendant **20 sec / vitesse 4.** Répartir le mélange dans des verres et parsemer de morceaux de pommes. Servir aussitôt ou réserver au frais.

Conseil Thermomix

Suivant les saisons, variez les fruits frais.

Coulis de fruits rouges au basilic

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 sec

100 g de fraises
100 g de framboises
100 g de groseilles
100 g de cerises
100 g de sucre en poudre
50 g de basilic frais

- Laver les fruits et dénoyauter les cerises. Verser le sucre dans le bol et le mixer pendant **10 sec / vitesse 8** pour le réduire en sucre glace.
- Ajouter le basilic et mixer **5 sec / vitesse 6**.
- Mettre tous les fruits dans le bol et programmer **10 sec / vitesse 8.** Filtrer à l'aide d'un chinois si besoin.

Conseil Thermomix

Accompagne parfaitement les préparations lactées ou les sorbets. Variez les préparations suivant les fruits de saison : mangue-kiwi-ananas au gingembre en hiver par exemple.

Compote d'abricots à l'infusion de thé

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn 5 sec

1 c. à soupe de thé à la bergamote (Earl Grey par exemple)
1 000 g d'eau
8 abricots bien mûrs
4 c. à soupe de miel

Conseil Thermomix

Hors saison, utilisez des abricots en conserve au sirop léger, le miel devient alors superflu. Le thé infusé peut être utilisé pour réaliser une gelée de thé très parfumée.

- Verser l'eau dans le bol, ajouter le thé. Couper les abricots en deux et enlever les noyaux, mettre les oreillons dans le panier de cuisson, insérer le panier et cuire **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- Égoutter les oreillons en prenant soin de récupérer le thé (à boire ou à utiliser dans une recette ultérieure), les mettre dans le bol, ajouter le miel et mixer pendant **5 sec / vitesse 5**. Servir tiède ou froid.

Pommes au coulis de poire à l'orange

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn 5 sec

4 pommes à cuire (type boskop)
1 poire bien mûre
2 oranges à jus
70 g de sucre en poudre
1/4 c. à café de cannelle moulue

Conseil Thermomix

Ce dessert peut facilement être réalisé à l'avance et dégusté avec une boule de sorbet à la poire par exemple ou de la glace à vanille.

- Peler les pommes et la poire, enlever les coeurs. Couper les pommes en 4 et les mettre dans le panier de cuisson. Détailler la poire en morceaux et les mettre dans le bol. Exprimer le jus des oranges et le verser dans le bol. Ajouter le sucre, la cannelle insérer le panier et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**. Ôter le gobelet.
- À la fin de la cuisson, mixer pendant **5 sec / vitesse 7**. Servir les pommes nappées de leur coulis.

Quelques idées de menus

Menu pique-nique... au bureau

Plat

Salade de pommes de terre roseval et de saumon à l'aneth **P30**

Dessert

Pommes au coulis de poire orange **P88**

Ou se régaler d'un repas équilibré et préparé rapidement la veille !



Menu brunch

Entrée

Salade vitaminée pomme-mimolette............ **P30**

Plat

Petits gâteaux de semoule.................... **P92**

Dessert

Smoothie **P104**



Petites crèmes express aux fruits rouges

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 5 mn

50 g de fraises
50 g de framboises
50 g de myrtilles
50 g de mûres
8 c. à café de sirop de fraise
200 g de mascarpone
200 g de fromage frais égoutté
70 g de sucre en poudre
1 c. à café vanille liquide
8 c. à soupe de cassonade

Conseil Thermomix

Cette recette se réalise en un clin d'oeil et peut être conservée jusqu'au dernier moment au réfrigérateur.
Adaptez cette recette au gré des saisons : poires, raisin pépites de chocolat en automne par exemple.

- Tous les ingrédients doivent être très froids. Préchauffer le four température maximum et position grill. Positionner la grille en position haute.
- Laver et équeuter les fruits, les répartir entre 4 ramequins, verser 2 c. à café de sirop de fraise par ramequin.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter tous les ingrédients sauf la cassonade et mixer pendant **1 mn / vitesse 3.** Répartir la crème obtenue entre les ramequins.
- Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et enfourner dans le four très chaud pendant 5 mn afin de faire caraméliser la cassonade.



Moelleux aux cerises

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 3 mn 10 sec + Cuisson au four : 30 mn

4 œufs
200 g de fromage blanc à 20% de m. g.
40 g de sucre en poudre
30 g de farine
1 pincée de sel
1 c. à soupe d'extrait d'amande amère (facultatif)
350 g à 400 g de cerises dénoyautées
(dont 6 pour la décoration)

Conseil Thermomix

Hors saison, utilisez des cerises surgelées ou des fruits en conserve soigneusement égouttés.

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Séparer les blancs des jaunes : verser les blancs dans le bol, insérer le fouet et régler **3 mn / vitesse 3** et réserver.
- Enlever le fouet. Ajouter le fromage blanc, les jaunes d'œufs, le sucre, l'amande et la farine et mélanger **10 sec / vitesse 6**.
- Ajouter les cerises dénoyautées, mélanger délicatement à la spatule, répartir dans 6 ramequins ou moules individuels et enfourner 25 mn.
- Servir tièdes, décorés des cerises restantes.

Crumble express de Bruges

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 15 mn 6 sec

10 speculos (biscuits roux à la cannelle)
500 g d'eau
3 pommes rouges type Boskoop, pelées et épepinées, coupées en 8 quartiers chacune
1 poire bien mûre à chair ferme, coupée en 16 morceaux
40 g de beurre
40 g de sucre en poudre
1/2 c. à café de cannelle en poudre

Conseil Thermomix

Servir tiède avec une boule de glace à la vanille.
Si vous disposez de 5 mn supplémentaires, passez les crumbles sous le grill du four le temps de caraméliser légèrement.

- Mettre les biscuits dans le bol, mixer **6 sec / vitesse 6**. Réserver dans un récipient.
- Verser l'eau dans le bol. Disposer les morceaux de fruits dans le Varoma, mettre le Varoma en place et cuire **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- En fin de cuisson, transvaser les fruits cuits dans un saladier, les mélanger délicatement avec le beurre, le sucre et la cannelle. Répartir le mélange dans des ramequins et recouvrir des speculos émiettés en tassant légèrement.



Petits gâteaux de semoule aux raisins secs

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 14 mn

Pour 6 ramequins

50 g de raisins secs
1 c. à soupe de rhum
1 000 g de lait à température ambiante
2 sachets de sucre vanillé
150 g de sucre
200 g de semoule de blé dur fine
100 g de caramel liquide (facultatif)

- Mettre le rhum dans un récipient et y faire tremper les raisins. Pendant ce temps, verser le lait dans le bol, ajouter la vanille et programmer **7 mn / 90° / vitesse 1**.
- Insérer le fouet. Ajouter le sucre et programmer **7 mn / 90° / / vitesse 2**. Au bout de la première minute, verser la semoule en pluie à travers le couvercle, puis les raisins au rhum. Laisser tiédir avant de répartir entre les ramequins.

Conseil Thermomix

Variez les saveurs en ajoutant des pépites de chocolat (diminuez alors la quantité de sucre) ou des fruits confits.

Petits babas rapides grenadine

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn 15 sec + Cuisson au four : 25 mn

Pour 6 babas

4 œufs
70 g de sucre
180 g de farine + 1 c. à café pour fariner les moules
1 sachet de levure chimique
10 g de beurre pour beurrer les moules
1 citron
300 g de sirop de grenadine
700 g d'eau
4 c. à soupe de Grand Marnier (facultatif)

- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Beurrer et fariner les moules à baba. Introduire les œufs, le sucre, la farine et la levure dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 8**. Répartir l'appareil à baba entre les moules et enfourner pendant 25 mn.
- Pendant ce temps, nettoyer le bol et préparer le sirop : récupérer le zeste du citron à l'aide d'un zesteur et l'introduire dans le bol. Exprimer le jus du citron, le verser dans le bol ainsi que le sirop, le Grand Marnier et l'eau et cuire pendant **5 mn / Varoma / vitesse 2.** Ôter le gobelet.
- Démouler les babas et arroser de sirop brûlant.

Conseil Thermomix

Préparez les babas la veille pour libérer les saveurs de la grenadine. Glacez vos babas avec de la confiture de fraises délayée dans 2 c. à soupe de grenadine. Accompagnez de crème fouettée et de fruits rouges frais.

Tarte aux chocolats

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 6 mn 10 sec + Attente : 1 h

80 g de beurre
300 g de cookies
200 g de chocolat noir 52%
100 g de chocolat au lait
4 c. à soupe de pâte à tartiner à la noisette
100 g de crème fraîche
80 g de sucre

Conseil Thermomix

S'il vous reste des chocolats de Noël ou de Pâques, incorporez-les à la préparation en diminuant les quantités des autres chocolats. Vous pouvez également incorporer des noisettes concassées ou de la crème de marron. Si vous utilisez les cookies Thermomix, n'ajoutez pas de beurre à la pâte !

- Mettre le beurre et les cookies dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 9.** Tapisser un moule à tarte (24 cm) de cette préparation : commencer par les bords puis le fond en appuyant bien avec les doigts pour tasser la pâte de base. Placer bien à plat au frais.
- Casser les chocolats en morceaux dans le bol et programmer **5 mn / 60° / vitesse 2.**
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger pendant **1 mn / vitesse 3.** Étaler cette préparation sur la pâte et laisser refroidir au frigo pendant 1 heure.

Pavés chocolat et mendiants

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 8 mn 3 sec + Cuisson à la poêle : 3 mn

50 g de biscuits sablés
75 g d'oranges confites
60 g de pistaches
75 g de noisettes entières
200 g de chocolat noir à 64 %
50 g d'eau
50 g de beurre doux
1 c. à café de rhum (facultatif)
1 c. à soupe de sucre glace

Conseil Thermomix

Remplacez le rhum par du café pour des saveurs plus corsées. De même vous pouvez réaliser ces pavés avec des cerises confites si vous les préférez aux oranges. Ces pavés peuvent se conserver 1 mois au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

- Tapisser un petit plat à gratin (20 x 10 cm environ) de papier sulfurisé. Introduire les sablés dans le bol et mixer **3 sec / vitesse 4.** Débarrasser dans un récipient et réserver.
- Mettre les oranges confites dans le bol. Casser le chocolat dans le bol, verser l'eau et faire fondre pendant **6 mn / 60° / vitesse 2.**
- Pendant ce temps faire torréfier rapidement les noisettes et les pistaches dans une poêle anti adhésive. À la sonnerie, insérer le fouet, ajouter le beurre coupé en morceaux et le rhum dans le bol et mélanger pendant **1 mn / vitesse 3.**
- Ajouter les miettes de biscuits et les fruits secs et mélanger pendant **1 mn /**  **/ vitesse 2.** Verser le mélange dans le plat à gratin, laisser tiédir avant de placer au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Découper en gros carrés, saupoudrer de sucre glace et déguster.

Petits coulants au cœur blanc

Préparation : 15 mn + Thermomix : 9 mn 15 sec + Cuisson au four : 8 mn

4 carrés de chocolat blanc + 20 g à râper pour la garniture
100 g de chocolat noir à 64% en morceaux
4 c. à soupe d'eau
3 œufs
110 g de beurre et 20 g pour beurrer les ramequins
65 g de sucre
65 g de farine + extra pour fariner
1 c. à café de piment d'Espelette en poudre

Conseil Thermomix

Corser le goût du chocolat blanc en ajoutant 1 c. à soupe de Cointreau à la crème de chocolat blanc.
Le chocolat se marie parfaitement avec un vin doux comme le Banyuls ou le Maury.
Préparez les coulants la veille et faites les cuire au moment de servir.

- Préchauffer le four à 210° (th. 6). Pendant ce temps, beurrer et fariner les ramequins. Mettre les morceaux de chocolat noir dans le bol, réduire en poudre **15 sec / vitesse 9**. Racler les parois du bol, ajouter l'eau puis faire fondre **5 mn / 70° / vitesse 1**.
- Insérer le fouet. Ajouter le reste des ingrédients sauf le chocolat blanc, et mélanger **2 mn / vitesse 4**. Racler les parois à l'aide de la spatule et reprogrammer **2 mn / vitesse 4**.
- Répartir la moitié du mélange entre 4 ramequins en céramique. Puis poser au milieu de chacun un carré de chocolat blanc. Verser le reste du mélange dans les ramequins. Enfourner pendant 6-8 mn suivant la puissance de votre four. Sortir et servir aussitôt saupoudré de copeaux de chocolat blanc et de piment d'Espelette. Le coeur doit être coulant.

Pièces au chocolat noir

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn 10 sec + Attente : 1 h

200 g de chocolat noir (52% de m. g.)
4 c. à soupe d'eau

Conseil Thermomix

Ces chocolats peuvent être préparés à l'avance et accompagnent sorbets, glaces et entremets. Relever les saveurs de piments, de fruits secs, d'arômes variés.

- Casser les morceaux de chocolat dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 8**.
- Ajouter l'eau puis faire fondre pendant **5 mn / 60° / vitesse 1**. Pendant ce temps étaler une feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail, huiler légèrement.
- À la sonnerie, prélever la valeur d'1 c. à soupe de chocolat fondu et l'étaler en rond à l'aide du dos de la cuillère sur le papier sulfurisé sur 10 cm de diamètre environ. Laisser sécher pendant environ 1 heure.

Sauce au chocolat

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn 20 sec

200 g de chocolat noir 64 %
50 g d'eau
6 c. à soupe de caramel liquide
20 g de beurre

Conseil Thermomix

Toujours parfait sur une poire pochée et une boule de glace à la vanille.

- Casser le chocolat en morceaux dans le bol, mixer **10 sec / vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Verser l'eau et le caramel et programmer **5 mn / 70° / vitesse 2**.
- À la sonnerie ajouter le beurre et mélanger **10 sec / vitesse 3**.

Petits coulants au cœur blanc >



Sablés à la "Vache qui rit"

D'après une recette de Patricia Munoz d'Ossages

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 40 sec + Cuisson au four : 12 mn

Pour 40 sablés environ

3 portions de « Vache qui rit »
200 g de farine
90 g de beurre ramolli
60 g de sucre semoule
1 c. à café de levure chimique
1 c. à café de vanille liquide

La décoration

20 g de sucre en poudre – 1 c. à café de cannelle

Conseil Thermomix

Les biscuits se conservent très bien dans une boîte hermétique. Délicieux trempés dans le café !

- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixez **40 sec / vitesse 5**.
- À la sonnerie, sortir la pâte et former un pâton. Mélanger les 20 g de sucre et la cannelle dans un récipient. Étaler la pâte au rouleau sur un plan de travail sur une épaisseur de 5 mm, saupoudrer de sucre à la cannelle puis découper avec un (des) emporte-pièces. Puis les placer sur une plaque allant au four.
- Enfourner pendant 12 minutes.

Chantilly au chocolat

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 3 mn 13 sec

30 g de sucre en poudre
30 g de cacao en poudre
200 g de crème fraîche liquide très froide (35% de m. g.)

Conseil Thermomix

Délicieux sur des bananes en tranches !

- Mettre le sucre et le cacao dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Ajouter 2 c. à soupe de crème et mélanger **3 sec / vitesse 3**.
- Insérer le fouet, verser la crème liquide et fouetter pendant **3 mn / vitesse 3,5**. Servir aussitôt.

Sabayon tradition

Préparation : 5 mn + Thermomix : 9 mn

5 jaunes d'œufs
150 g de sucre en poudre
120 g de marsala
100 g d'eau

Conseil Thermomix

Exquis en accompagnement de fruits frais de saison, cette recette fastidieuse à réaliser à la casserole devient un jeu d'enfant grâce au Thermomix.

- Mettre tous les ingrédients dans le bol, insérer le fouet et programmer **9 mn / 90° / vitesse 3**.

Sablés à la "Vache qui rit" >



Basilic en sorbet aux éclats de fraises

Temps de préparation : 10 mn + Attente : 3 h + Thermomix : 5 mn 50 sec

1 citron
30 g de basilic surgelé (ou frais)
2 feuilles de menthe
150 g de sucre
500 g d'eau
1 g d'agar-agar en poudre
1 blanc d'œuf
100 g de fraises

- Exprimer le jus du citron. Verser tous les ingrédients dans le bol, sauf le blanc d'œuf et les fraises, et programmer **5 mn / 90° / vitesse 1**. Laisser infuser 10 mn avec 2 feuilles de menthe. Filtrer cette infusion à travers le panier de cuisson et répartir dans des bacs à glaçons. Placer les bacs au congélateur pendant 3 h.
- Équeuter et couper les fraises en petits dés, réserver au frais. Au moment de servir, verser les glaçons au basilic dans le bol et mixer pendant **30 sec / vitesse 6** en aidant de la spatule.
- Insérer le fouet. Puis ajouter le blanc d'œuf et mixer à nouveau **10 sec / vitesse 4**. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Retirer le fouet. Programmer **10 sec / ⟲ / vitesse 3** et introduire les dés de fraises par l'ouverture du couvercle.

Conseil Thermomix

Servir aussitôt avec une brochette de fruits frais. En plein été préférez le basilic frais.

Sorbet coco ananas

Temps de préparation : 5 mn + Attente : 3 h + Thermomix : 2 mn 10 sec

200 g de crème de coco
1/2 boîte d'ananas en morceaux au sirop léger (200g)
80 g de sucre de canne
1 sachet de sucre vanillé
1 c. à soupe de rhum (facultatif)

- Verser la crème de coco dans des bacs à glaçons, congeler pendant 3 h.
- Égoutter puis mettre les morceaux d'ananas dans le bol, et mixer grossièrement **4 sec / vitesse 4**. Placer au réfrigérateur. Rincer le bol.
- Au moment de servir, verser les sucres dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 7**.
- Ajouter le rhum et la crème coco et mixer **1 mn / vitesse 6**.
- Puis insérer le fouet, programmer **1 mn / vitesse 3** et introduire l'ananas à travers le couvercle du bol.

Conseil Thermomix

Pour un goûter d'enfants ne mettez pas le rhum, mais ajoutez de la sauce chocolat dans les 10 dernières secondes de mixage.
Saupoudrez de noix de coco râpée et de petits morceaux d'ananas.

Sorbet cerise "toute saison"

Temps de préparation : 5 mn + Attente 3 h ou la veille + Thermomix : 1 mn 30 sec

600 g de cerises au sirop léger dénoyautées
50 g de sucre
1 blanc d'œuf

- La veille, égoutter les cerises et les congeler à plat dans un sac congélation.
- Au moment de servir, verser le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Ajouter les cerises surgelées et mixer pendant **1 mn / vitesse 6** en aidant avec la spatule.
- À la sonnerie, ajouter le blanc d'œuf et mixer à nouveau **20 sec / vitesse 6**. Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

À la saison des cerises, choisissez des cerises bien mûres et augmentez la quantité de sucre. Le sirop sera utilisé pour faire des smoothie par exemple.



Cocktail multivitaminé

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 2 mn

4 oranges à jus
1 pomme Grany
2 kiwis
40 g de sirop de sucre de canne
Environ 30 glaçons

- Peler les oranges à vif, les couper en 4. Peler les kiwis.
- Placer tous les ingrédients dans le bol et mixer **2 mn / vitesse 10.**
- Filtrer et servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Ce cocktail est idéal comme boisson pour le petit déjeuner ou pour se rafraîchir lors des chaudes journées d'été.
Vous pouvez également y ajouter du rhum ou un autre alcool pour un cocktail apéritif.

Délice pommes fraises

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn

250 g de fraises
200 g de jus de pommes
1 jus de citron
100 g de sucre semoule
Glaçons
Eau minérale gazeuse

- Couper les fraises en 2 les mettre dans le bol avec tous les ingrédients. Donner **3 impulsions turbo** puis mixer **1 mn / vitesse 10.** Remplir la moitié du verre et compléter avec de l'eau gazeuse.

Conseil Thermomix

Décorer petites brochettes de fruits frais.

Cocktail "un été à la campagne..."

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 sec

Pour 6 verres

300 g de fraises bien mûres et parfumées, équeutées
1 banane sans la peau
50 g de sucre en poudre
400 g de nectar d'abricot, 70% fruit
10 glaçons
250 g d'eau minérale gazeuse
2 c. à soupe rase d'eau de fleur d'oranger

- Verser les fraises, la banane coupée en morceaux et le sucre dans le bol, mixer **20 sec / vitesse 9.**
- Ajouter le reste des ingrédients, mixer **5 sec / vitesse 6.**
- Si la texture vous semble trop épaisse, allonger avec de l'eau gazeuse.
- Servir très frais.

Conseil Thermomix

Givrer le bord des verres à cocktail avec du sucre en poudre et décorer avec une mini brochette de fruits frais.
Pour corser ce cocktail, vous pouvez rajouter un gobelet doseur de rhum ou de vodka.

Cocktail "un été à la campagne..." >



Nectar poire orange cannelle

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 15 sec

4 poires bien mûres
5 oranges à jus
1 c. à café de cannelle
6 glaçons

- Éplucher les poires et les couper en quartiers, les placer dans le bol et mixer pendant **10 sec / vitesse 9**.
- Presser les oranges pour en recueillir le jus, le verser dans le bol avec la purée de poire, ajouter la cannelle et les glaçons et mixer **5 sec / vitesse 8**.

Conseil Thermomix

Variez les épices et les aromates au gré de votre imagination.

Smoothie banane kiwi mandarine

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 sec

2 bananes
2 kiwis
4 mandarines
3 yaourts nature
100 g de lait
6 glaçons
3 c. à soupe de sucre (facultatif)

- Éplucher les bananes et les kiwis, les couper en morceaux, enlever le cœur des kiwis contenant les pépins, placer les fruits dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8.**
- Exprimer le jus des mandarines et l'ajouter au contenu du bol avec le reste des ingrédients et mixer **15 sec / vitesse 8**. Servir aussitôt pour profiter de toutes les vitamines.

Conseil Thermomix

Petit déjeuner tout-en-un pour personnes pressées ! Si vous trouvez la texture trop épaisse, rallonger le smoothie avec du lait. Laissez libre cours à votre imagination pour des compositions personnelles : banane fraise / orange courgette / pomme basilic...

Smoothie orange coco miel

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 20 sec

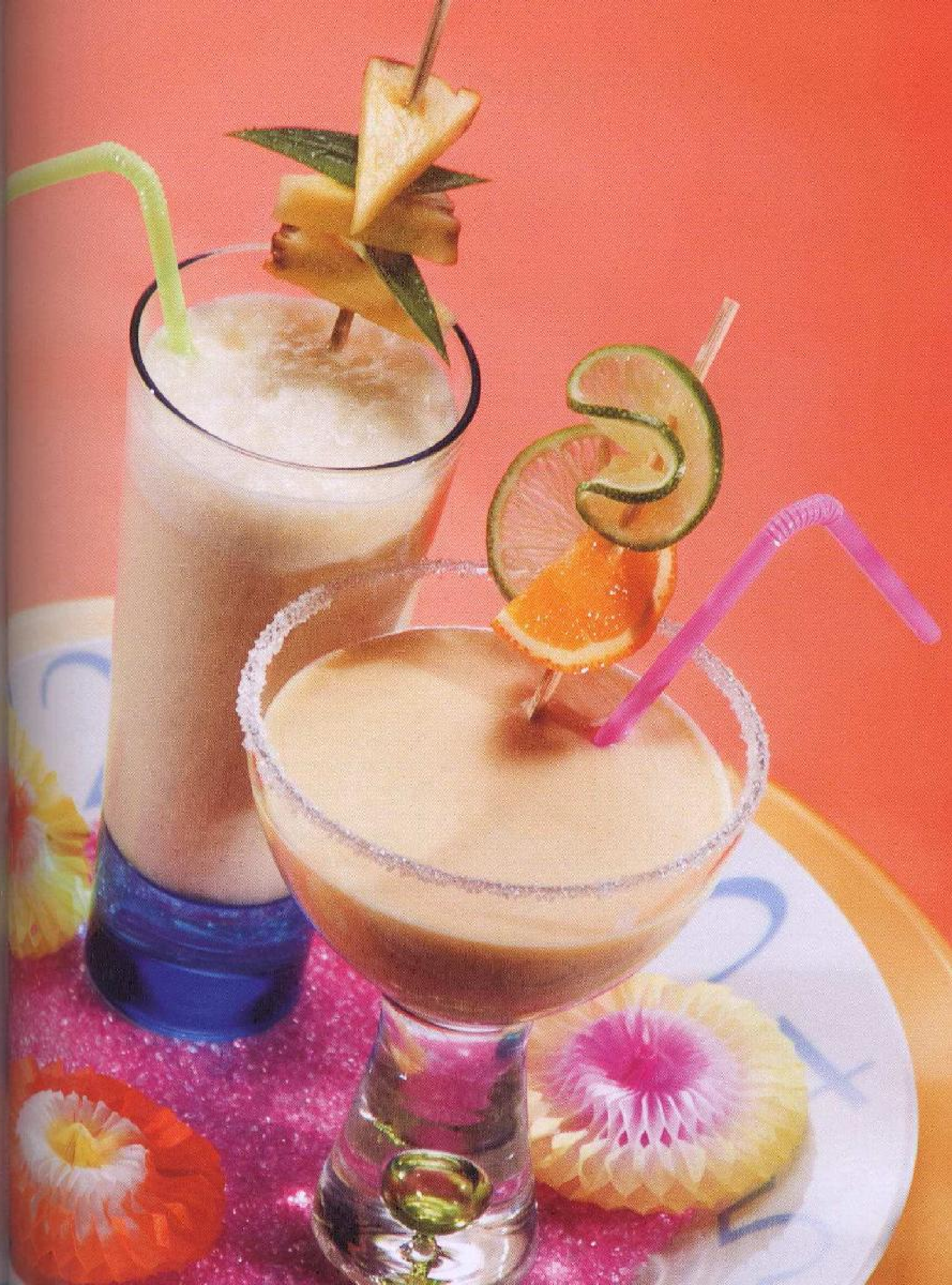
Pour 4 grands verres

4 oranges
5 c. à soupe de miel liquide
1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
3 yaourts nature brassés et bien froids
200 g de lait de coco
100 g de lait froid

- Peler les oranges à vif. Puis les couper en quartiers et les mettre dans le bol, mixer **15 sec / vitesse 8**. Filtrer le jus obtenu à l'aide d'un chinois et réserver dans un récipient.
- Verser le miel et la fleur d'oranger dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Verser ensuite le jus d'orange, les yaourts, le lait de coco et le lait dans le bol, insérer le fouet, et fouetter le mélange **1 mn / vitesse 4**.

Conseil Thermomix

Verser le smoothie dans des grands verres et ajouter des brochettes de fruits frais de saison. Si le smoothie vous paraît trop épais, allongez-le de lait froid.
Conservez les peaux des oranges pour aromatiser une limonade ou préparer des orangettes.



Index thématique

Les Basiques

Les Soupes & les Entrées

Les Plats Quotidiens

Les Poissons

Les **Viandes**

Les **Accompagnements**

Les **Desserts**

Recettes rapides
Recettes économiques
Recettes légères
Recettes créatives
Recettes "un temps d'avance"

Index alphabétique

P

R

S

T

V

Recettes rapides
Recettes économiques
Recettes légères
Recettes créatives
Recettes "un temps d'avance"